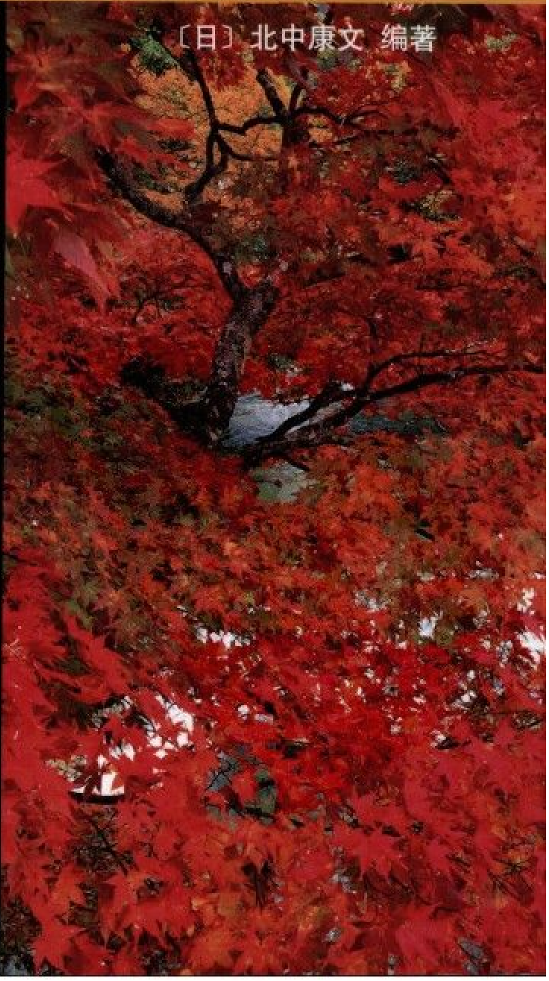
- 拍出完美作品的7大诀窍
- 20种主题的拍摄策略
- 拍摄前后的辅助工作技巧

尽享摄影乐趣！拍摄完美风景作品的秘诀大公开！

摄亦有道3

风景摄影完全攻略

〔日〕北中康文 编著



中国青年出版社
中国青年电子出版社
http://www.21books.com http://www.cgchina.com
中青雄狮
Gakken

VISIT…

LANZAROTE Caliente.com

律师声明

北京市邦信阳律师事务所谢青律师代表中国青年出版社郑重声明：本书由日本学习研究社授权中国青年出版社独家出版发行。未经版权所有人和中国青年出版社书面许可，任何组织机构、个人不得以任何形式擅自复制、改编或传播本书全部或部分内容。凡有侵权行为，必须承担法律责任。中国青年出版社将配合版权执法机关大力打击盗印、盗版等任何形式的侵权行为。敬请广大读者协助举报，对经查实的侵权案件给予举报人重奖。

侵权举报电话：

全国"扫黄打非"工作小组办公室	中国青年出版社
010-65233456 65212870	010-64069359 84015588转8002
http://www.shdf.gov.cn	E-mail: law@21books.com MSN: chen_wenshi@hotmail.com

Kessaku ga Toreru Hon Fuukei · Shizen
© Yasufumi Kitanaka/GAKKEN 2005
First published in Japan 2005 by Gakken Co.,Ltd., Tokyo
Chinese simplified character translation rights arranged with Gakken Co., Ltd.

图书在版编目（CIP）数据

风景摄影完全攻略／（日）北中康文编著；周迅译. —北京：中国青年出版社，2008
（摄亦有道；3）
ISBN 978-7-5006-7856-4
I. 风… II. ①北…②周… III. 风光摄影－摄影艺术 IV. J414
中国版本图书馆CIP数据核字（2008）第011348号

风景摄影完全攻略
（日）北中康文 编著

出版发行：中国青年出版社
地　　址：北京市东四十二条21号
邮政编码：100708
电　　话：（010）84015588
传　　真：（010）64053266
企　　划：中青雄狮数码传媒科技有限公司

责任编辑：肖　辉　王家辉　林　杉
封面设计：刘洪涛

印　　刷：北京博海升彩色印刷有限公司
开　　本：889×1194 1/16
印　　张：8
版　　次：2008年5月北京第1版
印　　次：2008年5月第1次印刷
书　　号：ISBN 978-7-5006-7856-4
定　　价：48.00元

本书如有印装质量等问题，请与本社联系　电话：（010）84015588
读者来信：reader@21books.com
如有其他问题请访问我们的网站：www.21books.com

摄亦有道3

风景摄影完全攻略

（日）北中康文 编著
周迅 译

中国青年出版社
中国青年电子出版社
http://www.21books.com http://www.cgchina.com
中青雄狮
Gakken

风景摄影
完全攻略

摄亦有道 3

Contents

GALLERY 四季的音色 4

写在前面 怎样拍出完美的风景摄影作品？ 12

Chapter 1 七大诀窍助你拍摄出完美作品
风景摄影实践入门 13

Part 1 对焦的技巧 14
焦点决定一张照片的价值。介绍对焦的方法和诀窍！

Part 2 怎样决定曝光值 16
选择最适当的曝光模式和曝光补偿

Part 3 光圈的表现 18
影响景深！光圈的基本操作和表现效果

Part 4 快门速度的表现 20
改变快门速度，拍出跳动感和流动感

Part 5 让景色随之改变的用光技巧 22
了解光线的种类和特性，使其表现的内涵更加丰富

Part 6 捕捉不同风景的镜头选择 24
只有了解镜头特性，才能真正享受拍摄风景的乐趣

Part 7 偏光镜的效果和使用方法 26
强调风景的色彩、质感、透明感的必备物品

实况记录·外拍报告 捕捉风景照片的最佳拍摄瞬间！ 28

了解拍摄完美作品的秘诀和基本技巧

Chapter 2 不同主题的拍摄策略 33

樱花 34　花景 38　新绿 42　山岳 46　瀑布 50
溪流 54　湖泊 58　湿地 62　大海 66　海浪 70
枫叶 74　落叶 78　森林 82　太阳 86　云 90
雨 94　降雪 98　雪景 102　冰 106　鸟·昆虫 110

三脚架、手持拍摄技巧及摄影的乐趣大公开

Chapter 3 摄影之前与之后 113

Part 1 信息收集和器材准备 114
拍摄前的信息收集工作对现场的实际拍摄很有帮助

Part 2 三脚架的选择和使用方法 116
根据拍摄方式选择并使用三脚架

Part 3 钻研手持拍摄 119
善用手持拍摄方法能增添风景拍摄的乐趣

Part 4 命名技巧 122
赋予作品名称才能体现作品价值

Part 5 正片的整理与保存 124
妥善整理作品才能善加利用。整理方法大公开！

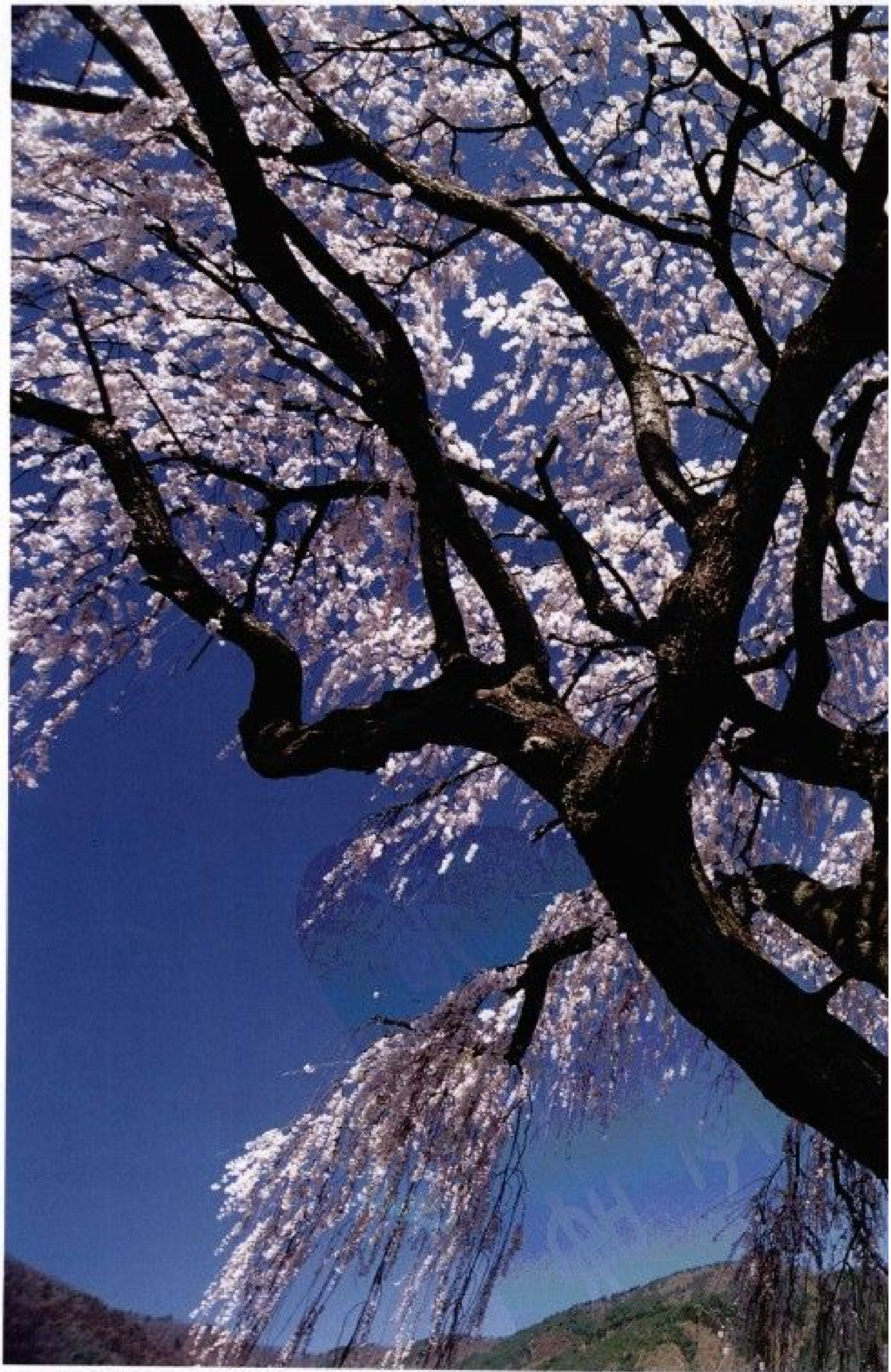
正文插图：长尾嘉信 / TENPLAN/ 五条瑠美子

拍摄信息中的底片名均为简称，RVP 为 Fujichrome Velvia；RVP100 为 Fujichrome Velvia 100；RVP100F 为 Fujichrome Velvia 100F；RDP III 为 Fujichrome Provia 100F；RHP III 为 Fujichrome Provia 400F。

GALLERY

四季的音色

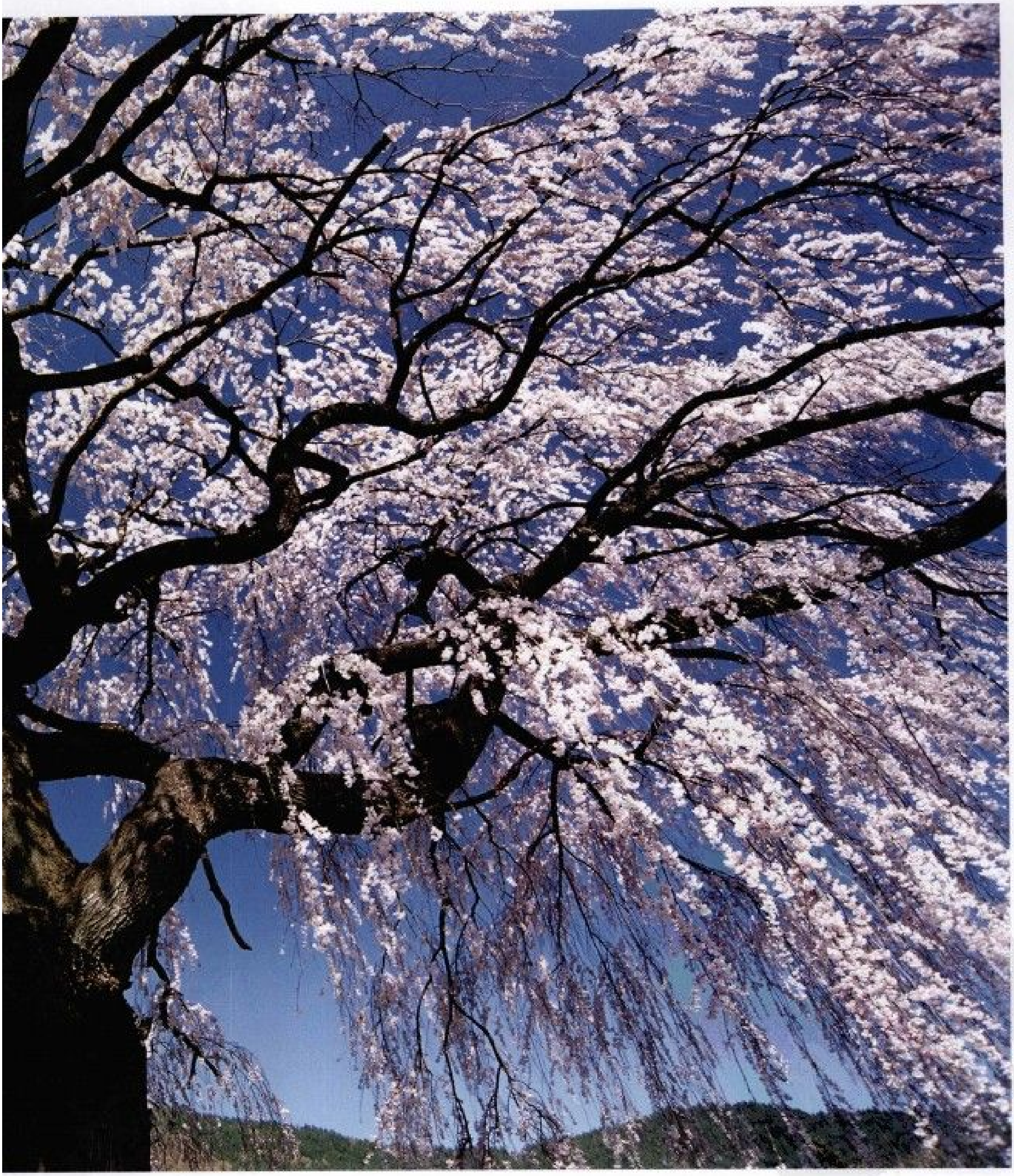
春



[脉动]

伸向四面八方的树枝充分表现出樱花树的生命力

随风舞动的树枝让人感受到从樱花树内部涌现出的能量。采用侧面仰角拍摄。Nikon F5 AF 18–35mm F3.5-4.5 矩阵测光 光圈优先 自动 F16（+2/3 补偿）RVP 偏光镜 手持拍摄 4 月上旬 长野县堀金村 · 田多井



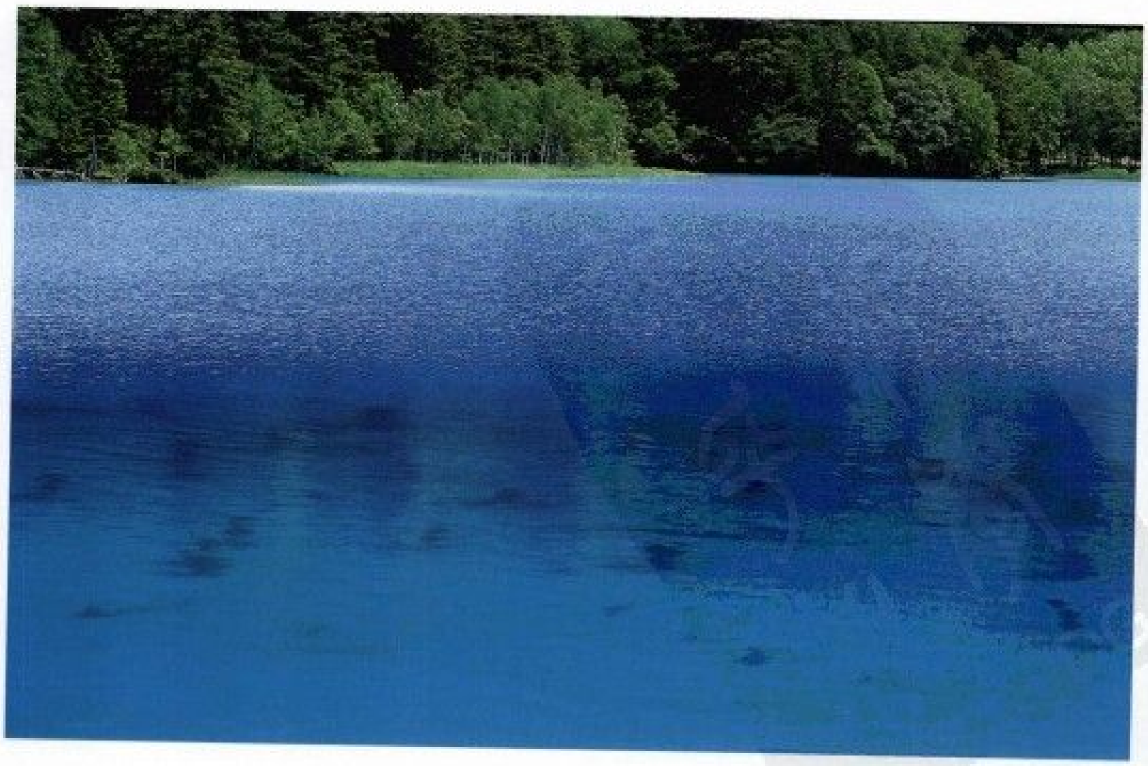
夏

[森林的时间]

拍摄笼罩在烟雨中的森林。拍摄时以长满苔藓的巨石和矗立其上的大树为中心，捕捉森林神秘的气氛。

PENTAX LX FA 28～70mm F2.8 中央重点测光 光圈优先自动 F16（+1/3 补偿）RVP 偏光镜 三脚架 6月上旬 岩手县大迫町・早池峰山

想像在幽幽山林中流逝的时间

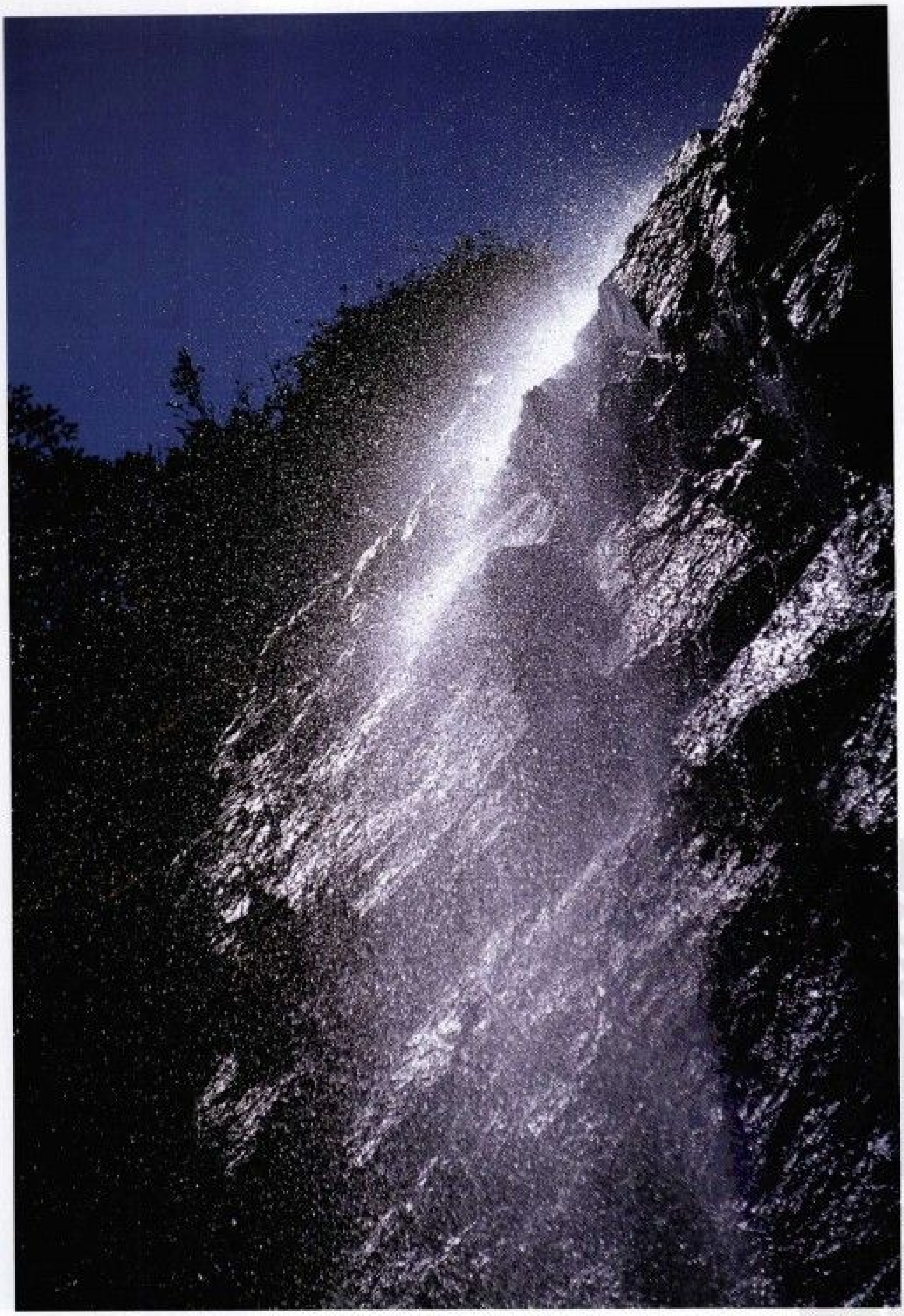


[风拂水面]

拍摄色彩鲜艳的湖面，正好从对岸吹来一阵风，水面掀起阵阵涟漪，赋予了画面动感。

Nikon F5 AF-S 80～200mm F2.8 矩阵测光 光圈优先自动 F8（+2/3 补偿）RVP 偏光镜 三脚架 7月上旬 北海道足寄町・五色沼

捕捉拂过深蓝色水面的微风

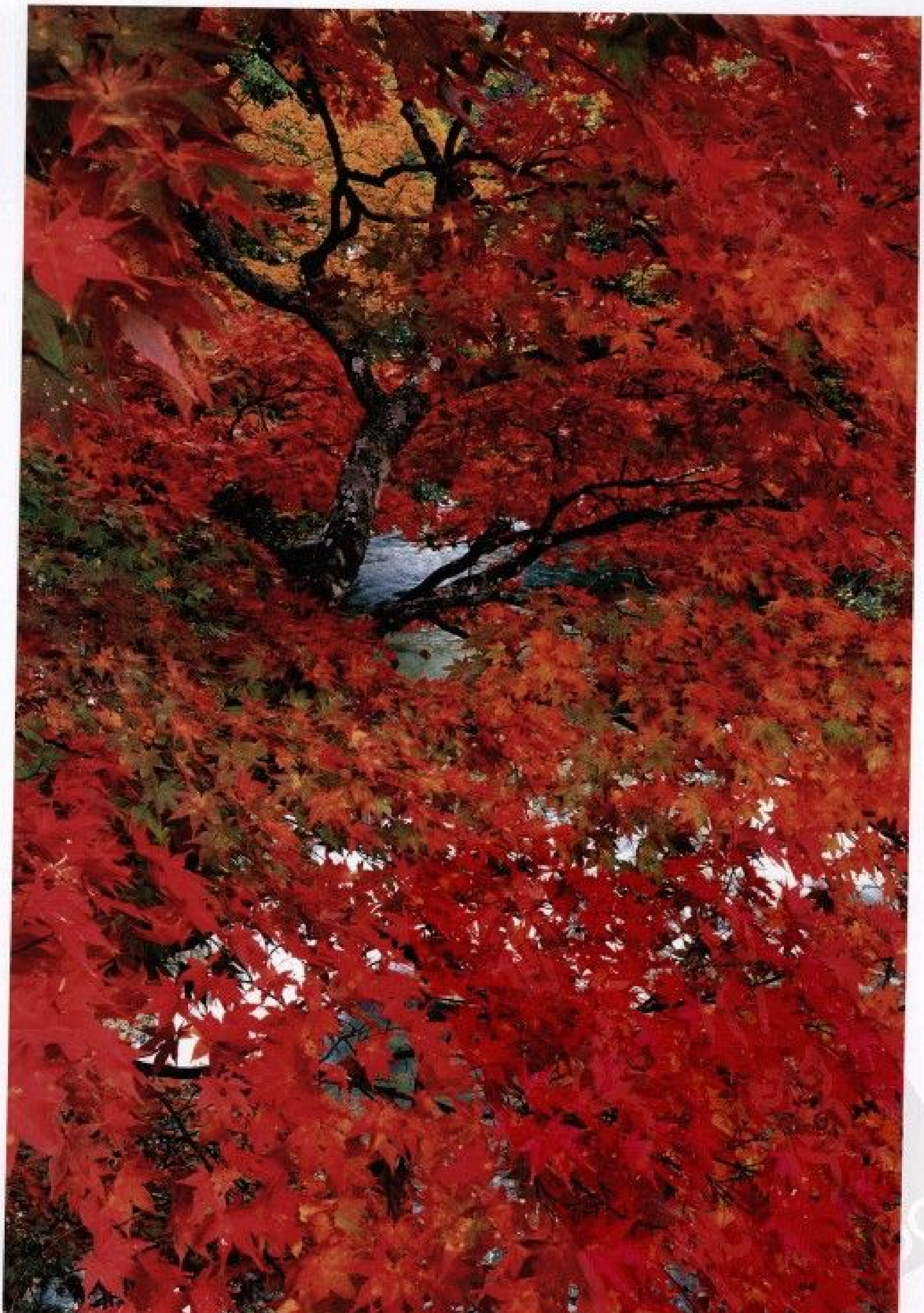


表现瀑布从高崖上坠落时的跃动感

[跳跃]

从瀑布下方采用仰望的角度拍摄。找出能同时将水沫与岩壁清晰表现的位置，再搭配逆光并以高速快门拍摄下来。

PENTAX LX FA 80–200mm F2.8 中央重点测光 光圈优先自动 F5.6（+2/3 补偿）RVP 偏光镜 手持拍摄 6月上旬 鹿儿岛县都城町 · 千寻之瀑



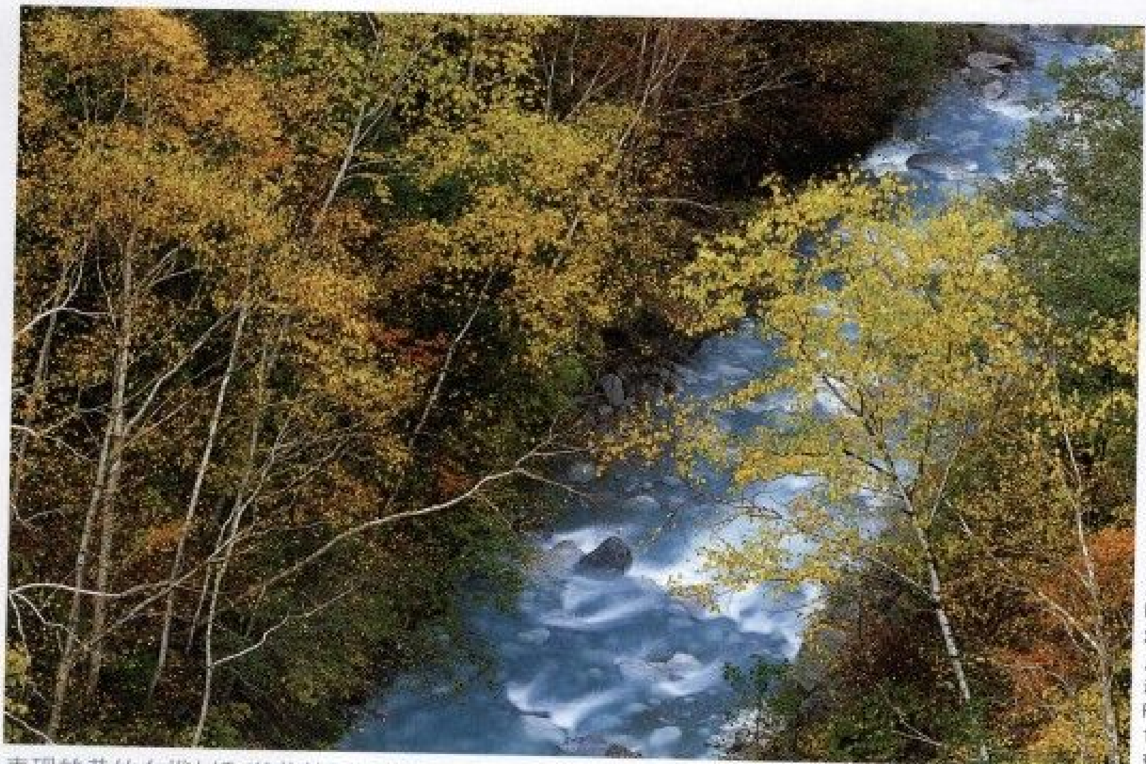
秋

[妖艳]

溪流旁的红叶妖艳如火。将相机尽可能地接近红叶，在画面中融入远近感，并以负补偿的曝光值来拍摄这美丽的景致。

Nikon F5 AF-S 28~70mm F2.8 矩阵测光 光圈优先自动 F16（-1/3 补偿）RVP 偏光镜 三脚架 10月中旬 福岛县馆岩村·汤之花温泉

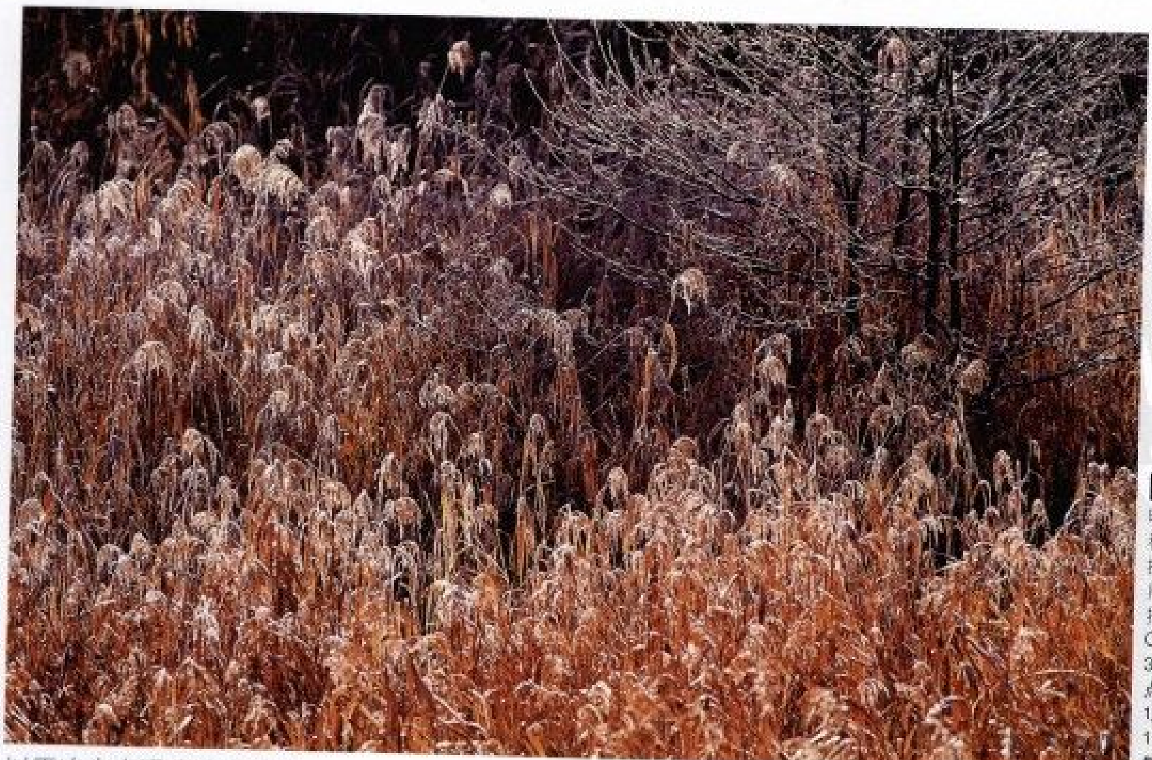
表现红叶的妖艳美丽



表现转黄的白桦树和湛蓝的溪流搭配出的和谐美感

[二重奏]

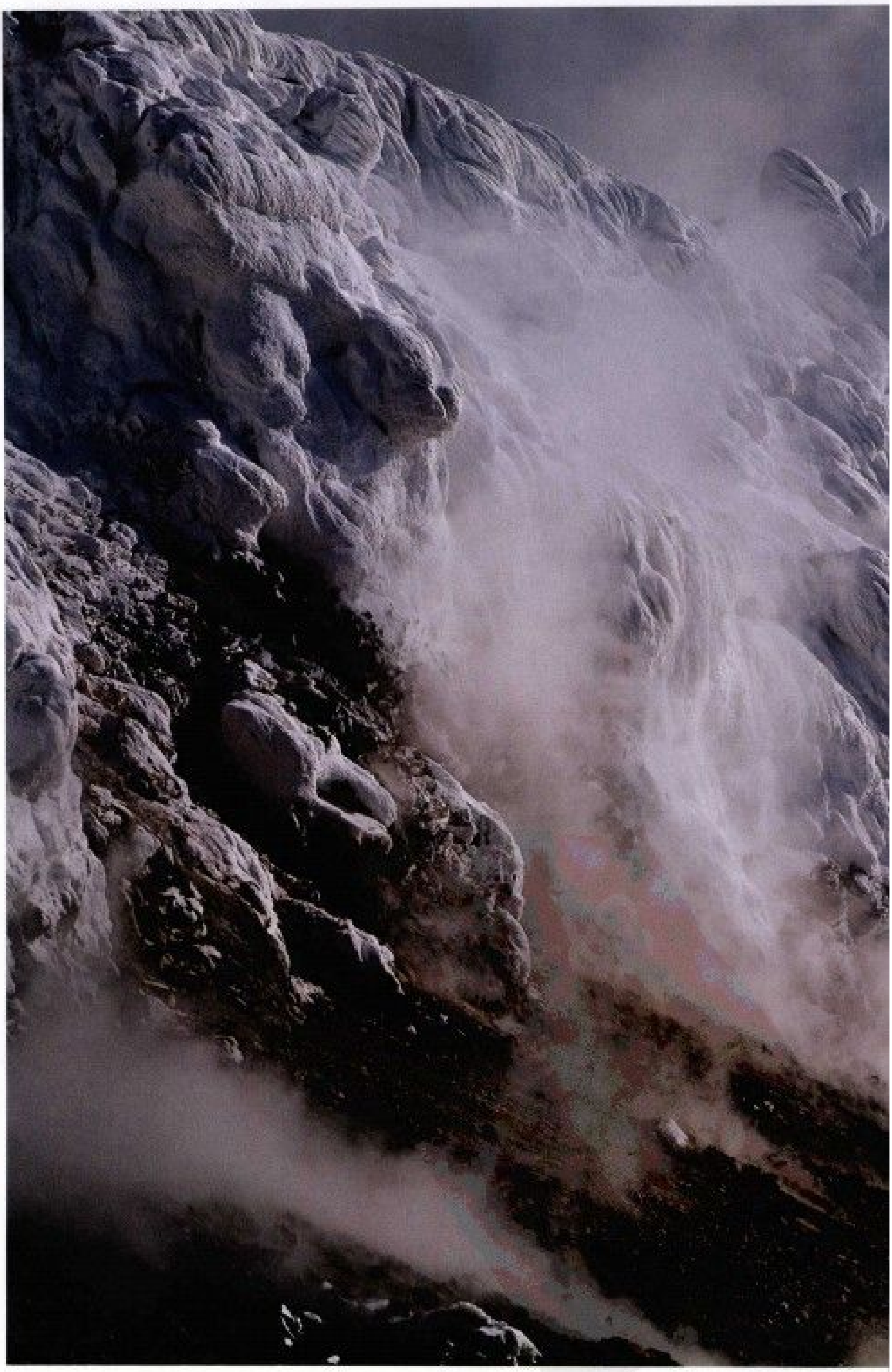
站在横跨溪流的桥梁上，由上向下进行拍摄，构图时将转黄的树叶与溪流重叠。转动偏光镜抑制光线的反射，更加突出色彩之美。PENTAX LX FA 80~200mm F2.8 中央重点测光 光圈优先自动 F11（+2/3 补偿）RVP 偏光镜 三脚架 10月中旬 北海道美瑛町·美瑛川



以霜冻来表现晚秋的萧瑟

[霜冻]

晚秋的寒意使小草和低矮的灌木丛都挂上了一层霜。利用阴天柔和的光线，拍摄出柔和的触感。Canon New F-1 FD 300mm F2.8 中央重点测光 手动 光圈F8 1/125 秒 RVP 独脚架 11月下旬 福岛县里磐梯·小野川湖



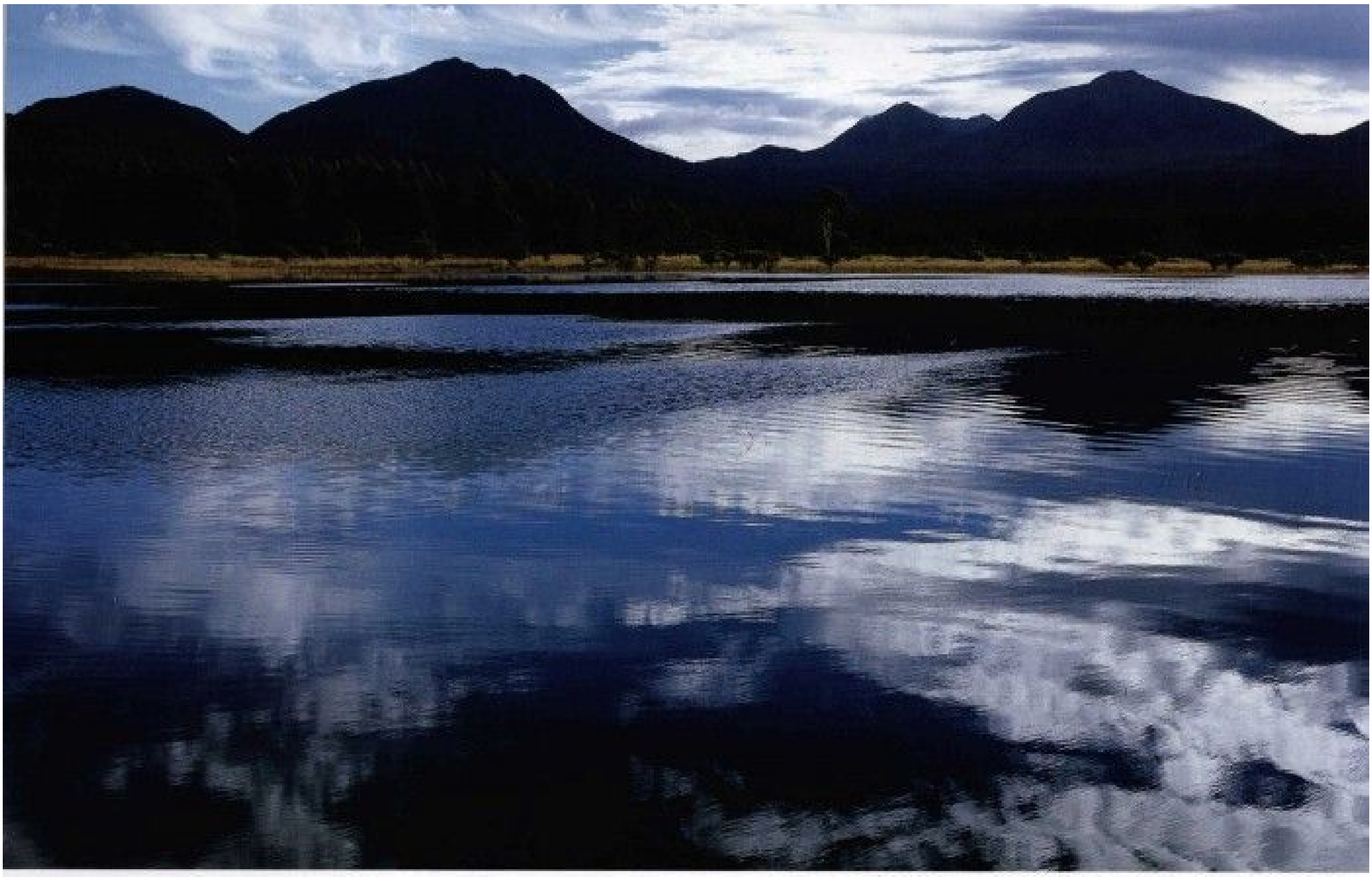
冬

[冰峰]

通过水气和吹拂的北风表现岩冰的跳动感

水气在北风吹拂下碰到岩壁的同时便立即冻结呈现烟雾状，由此形成了在寒气笼罩下的冰峰奇景。

PENTAX LX FA 28~70mm F2.8 中央重点测光 光圈优先自动 F8（+2/3 补偿）RVP 偏光镜 三脚架 2月下旬 枥木县那须町·茶臼岳



写在前面

怎样拍出完美的风景摄影作品？

写作本书的目的，是希望读者阅读之后能够拍出完美的风景摄影作品。在正式进入本书之前，我想明确地说明一下究竟什么样的作品才能称之为完美作品。

我认为，完美的摄影作品不仅要表现出拍摄对象的魅力，还要反映出摄影者的意图（视点和着眼点）。换句话说，除了拍摄对象本身要具有魅力之外，摄影者在思考如何表现拍摄对象的同时，融入的个性风格越多，最终拍摄出的作品就越接近完美。以拍摄清晨阳光照射在湿地上这一极具动感的场景为例，如果您只是为眼前的美景所打动，不假思索便按下快门，那么拍摄出的作品就不能反映出您的真正意图，而只是一张没有意志和灵魂的照片。

那么，如何才能拍摄出独具个性的照片呢？首先，要将精神集中在自然风景中最能打动您的事物上，在拍摄时强调它的美感。若是感受到湿地广袤的魅力，就让大面积的湿地成为主要拍摄对象，再以朝阳作为点缀来收入画面。反之，若是感受到朝阳的魅力，就以长焦镜头将朝阳周边的景色收入画面。如此一来就能轻松突出画面的主体，也能更加合理地裁剪画面和搭配景物了。如果读者能够从这样的观念着手，拍摄出完美作品将不是难事。

为了让初学者也能很好地使用本书，在 Chapter 1 中介绍了风景摄影的基础知识，在 Chapter 2 中将风景摄影的拍摄主题划分为 20 种，并根据不同的拍摄主题详细讲解相应的摄影技巧，在 Chapter 3 中介绍了与风景摄影密切相关的三脚架、手持拍摄技巧及拍摄前后的辅助工作技巧。作为一名摄影者，最重要的是用自己的眼睛捕捉风景的独特魅力。在这一实践过程中，将本书作为辅助教材，尝试运用其中的拍摄技巧并持之以恒，相信您一定能够拍摄出完美作品来。

北中康文（日）

七大诀窍助你拍摄出完美作品

风景摄影实践入门

Chapter 1

Part.1
对焦的技巧

Part.2
怎样决定曝光值

Part.3
光圈的表现

Part.4
快门速度的表现

Part.5
让景色随之改变的用光技巧

Part.6
捕捉不同风景的镜头选择

Part.7
偏光镜的效果和使用方法

实况记录·外拍报告
捕捉风景照片的最佳拍摄瞬间！

不要轻视基本功！在风景摄影领域，如果忽视基本功的话，就不会取得成果。不仅是初学者，作为一名有经验的摄影者，也应再进行一下风景摄影基本知识的复习。或许，这会让你发现你一直以来所疏忽的东西。为了不在拍摄现场出现失误，扎扎实实地练好基本功是十分重要的。

焦点决定一张照片的价值。介绍对焦的方法和诀窍！

各种对焦模式的特征和选择方式

单次自动对焦	这种方式适用于建筑物及风景等处于静止状态的拍摄对象。半按下快门后就会锁定对焦位置。
连续自动对焦	这种方式适用于运动项目及行驶的火车等处于运动状态的拍摄对象。相机会预测出拍摄对象的动作，自动追踪对焦位置。
手动对焦	这是摄影者用自己的眼睛来确认取景器内的影像，以手动来对焦的模式，适用于使用自动对焦功能极易失焦的夜景等。

使用转盘选择对焦方式

对焦方式分为手动执行的手动对焦（MF）和自动执行的自动对焦（AF）。自动对焦又分为单次自动对焦和连续自动对焦。

什么是手动对焦

摄影者通过自己的眼睛和手指来进行对焦

为了使取景器内呈现清晰的影像，摄影者必须用手指转动镜头的对焦环，来决定对焦位置。如果取景器内显示对焦指示灯，可以以它为依据进行对焦。

什么是自动对焦

相机会在瞬间自动为我们对准焦距

通过查看取景器，将自动对焦点与想要对焦的部分重叠，在半按下快门后就会自动对焦。在半按下快门的状态下，可以锁定对焦位置，改变构图。

在取景器中确认对焦状态

可判断是否清楚地拍摄到物体

特别是以 AF 方式来对焦时，应该亲自确认一下对焦状态。在取景器中确认拍摄对象是否成功地对到焦，从而判断此状态。如果焦点没有对准，可重新将自动对焦点与拍摄对象重叠，再一次半按下快门。而以 MF 方式对焦时，如有对焦指示灯，可将其作为对焦是否成功的依据。

AF 和 MF 的区别使用

拍摄的基础就是要准确对焦，能自动为我们执行这一任务的自动对焦功能有单次自动对焦功能和连续自动对焦功能两种。前者适用于山川和湖面等静态景观的对焦拍摄；后者适用于海浪及鸟等动态物体的对焦拍摄。

使用自动对焦时，只需在取景器中将焦点区域（测距点）与想要清晰呈现的部分重叠，再轻轻按下快门，相机就会自动对物体进行对焦。在半按下快门的状态下，对焦位置会被锁定，可以在固定焦点的状态下改变构图。如果使用连续自动对焦功能，就必须从取景器中追踪拍摄对象的移动状态。

另一方面，如果想以手动方式来对焦，就要转动镜头的对焦环，在取景器里的拍摄对象清楚呈现的位置上进行拍摄。拍摄夜景时，自动对焦容易迷焦，适宜采用手动对焦方式。

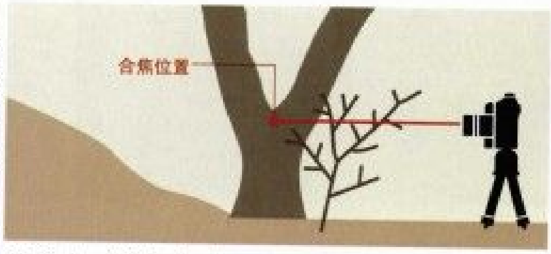
了解对焦位置与成像的差异

对焦位置
眼前的树枝

[共同信息]Nikon F5 AF-S 80~200mm F2.8 矩阵测光 光圈优先自动 F2.8(+1/3 补偿)RVP100F 三脚架

将焦点对准近处时，背景就会很模糊

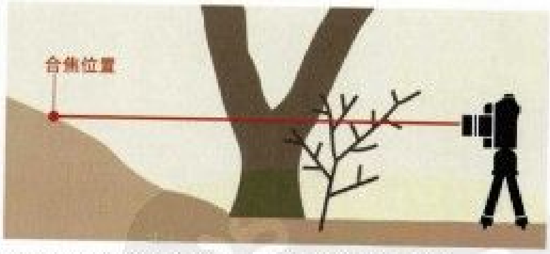
这是一个有延伸感的画面，我们将焦点对准眼前的小树枝，越到后面背景便越模糊，最后面只能隐约地看到树。模糊的背景突显出前面的小树枝。



对焦位置
粗树干

将焦点对准中央时，前后景物都会模糊

将焦点从小树枝往后移，对准粗树干。虽然小树枝离树干很近，但它靠近拍摄者的部分已经模糊。背景虽然变得稍微清晰一点，但仍旧很模糊。前后景的模糊强调了树干的存在感。



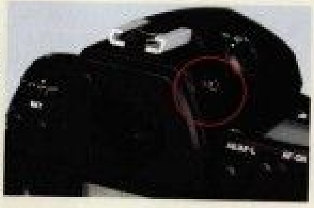
对焦位置
后方的地面

将焦点对准后方时，可以强调距离感

将焦点从树干再往后移，对准地面。此时原先将焦点对准的小树枝附近，已经模糊到难以辨识的程度了。后方清晰的地面与模糊的树干对比，突显出空间距离感。

Check Point

利用屈光度调整使取景器里的景物更加清晰！



如果取景器内的景物不够清晰明亮，就无法很好地进行拍摄。一些相机具有调整屈光度的转盘，可转动转盘调整景物和数据显示，使其变得清晰。如果您佩戴眼镜，可以戴着眼镜进行调整。

对焦位置不同也会改变照片印象

即使是同样画面的风景照，也会因为对焦位置的不同，而使得整体画面给人的印象有很大的差异。

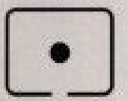
将焦点对在离自己较近的位置时，背景就会很模糊，而焦点对准的部分则会很清晰。相对于拍摄距离（从相机到焦点的距离）而言，相机与背景的距离越远，背景就会越模糊。因此如果想拍摄出清晰的背景，那么背景与拍摄对象的距离也要很近才行。

另一方面，将焦点对准后方时，由于前景的模糊，可衬托出拍摄对象的存在感和距离感。在强调空间距离感的时候可以采用这种拍摄手法。

选择最适当的曝光模式和曝光补偿

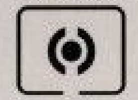
为得到适当的曝光值，选择测光方式

点测光



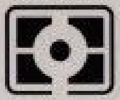
只测量狭小的区域，决定该部分曝光值的测光方式。依照测量范围，常常会有曝光补偿的必要。

中央重点测光



重点测量取景器的中央范围，从而决定曝光的方式。依据亮部与暗部的比例，有时也需要曝光补偿。

矩阵测光



将整体画面中的各种信息通过相机分析后算出曝光值，适用于反差较大的逆光拍摄。

配合拍摄模式从 3 种测光方式中选择喜欢的方式

大部分的单反相机都备有 3 种测光方式可供选择，即矩阵测光、中央重点测光和点测光。可配合拍摄模式，选择适当的测光方式。

**难以判定的曝光值
若使用矩阵测光
无需补偿就能拍摄**

面对高反差的风景
也能发挥威力

西沉的太阳一旦被薄云遮住，就会呈现出非常漂亮的颜色。停下车子，立刻手持拍摄，使用矩阵测光，虽然未经曝光补偿，但却得到了很满意的曝光值。

Nikon F5 AF-S 80–200mm F2.8 矩阵测光 光圈优先自动 F8 RVP100 偏光镜 手持拍摄

按照创作想法，选择不同的曝光模式

快门优先自动

拍摄动态的风景时，优先决定快门速度

为了清晰地拍出波涛汹涌的景象，将快门设定为 1/250 秒，再以正补偿来拍摄。

Canon New F-1 FD 200mm F2.8 中央重点测光 快门优先自动 1/250 秒（+1 补偿）RVP 手持拍摄

光圈优先自动

拍摄静态的风景时，优先决定光圈值

拍摄秋末时节的山毛榉林，为了能拍摄得清晰、全面，将光圈值设定在 F16，拍摄时再略作正补偿。

PENTAX LX FA 80~200mm F2.8 中央重点测光 光圈优先自动 F16（+1/3 补偿）RVP 偏光镜 三脚架

根据拍摄目的，决定是光圈优先还是快门速度优先

曝光是指通过光圈和快门速度的组合，到达底片上光线的量值。

决定曝光值之前，让我们先来谈一下相机的测光方式。大多数的单反相机都有矩阵测光、中央重点测光、点测光三种测光方式。前面对这三种测光方式已进行了说明。当面对难以判断曝光的场景时，使用无需过多补偿的矩阵测光，效果比较好。

决定好测光方式后，再以相机会自动运算的自动曝光（AE）模式来拍摄。拍摄静态的风景时，可以选择能够控制景深范围的光圈优先自动方式；拍摄动态的风景时，可以选择能够决定动态的快门优先自动方式。

最后，还需要我们去决定的就是曝光补偿。虽然前面提到如果采用矩阵测光方式的话，基本不需要补偿，但根据表现意图，有时需要减少曝光量（变暗），有时需要增加曝光量（变亮），以便增加作品魅力。前者称为负补偿，后者称为正补偿。

了解合焦位置与成像的差异

负补偿 -1EV

PENTAX LX FA 28~70mm F2.8 中央重点测光 光圈优先自动 F11（-1补偿）RVP 偏光镜 三脚架

正补偿 +1EV

PENTAX LX FA 80~200mm F2.8 中央重点测光 光圈优先自动 F8（+1补偿）RVP 偏光镜 三脚架

暗部占画面的一大半时要 -1 补偿以下

拍摄黎明时的山峦。因为暗部占据画面的一半以上，所以以 -1 补偿让暗部显得更深沉。

明亮的拍摄对象需要正补偿，阴暗的拍摄对象需要负补偿

明亮的雪面以 +1 补偿左右为标准

从远处拍摄冬日阳光下的雪山。因为山脉上有一小部分暗部，所以正补偿为 +1 补偿即可。

负补偿 2/3EV

以负补偿强调出红叶的妖艳

妖艳的红色，通过负补偿可以强调其色彩的浓度。考虑到背景较暗，以 -2/3 补偿的形式拍摄。

Nikon F5 AF-S 28~70mm F2.8 矩阵测光 光圈优先自动 F11（-2/3补偿）RVP 偏光镜 三脚架

正补偿 +1EV

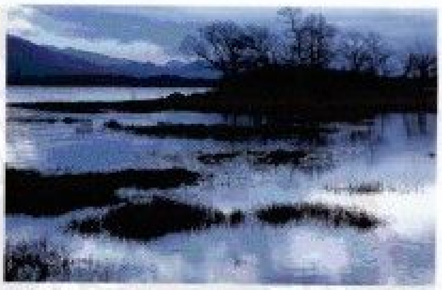
以正补偿提高瀑布的高亮度

拍摄雨后水量骤增的瀑布。因为是阴天，而且亮部占了很大比例，所以以 +1 补偿来拍摄。

Nikon F5 AF-S 28~70mm F2.8 矩阵测光 光圈优先自动 F11（+1补偿）RVP 三脚架

根据拍摄意图决定曝光补偿值

负补偿 2/3 ←→ 无补偿



为了将阴暗神秘的气氛拍摄下来，采用负补偿

用装配了最先进的矩阵测光系统的 Nikon F6 来拍摄。虽然是黎明时分，天空有些阴霾，但未经补偿，也拍出了近乎肉眼看到的景象。如果想再暗一些的话，只要负补偿就可以了。

Nikon F6 AF-S VR 24~120mm F3.5-5.6 矩阵测光 光圈优先自动 F11 RVP100F 三脚架

正补偿 +2/3 ←→ 无补偿

结霜的早晨，为了强调其明亮感，采用正补偿

初冬的寒意使低矮的草木上结了一层霜，连红色的果实上也挂了霜花。为了明亮地拍下这初冬特有的景致，采用正补偿来拍摄。蓝色的背景刚好可以强调红色的果实。

Nikon F6 AF-S VR 70~200mm F2.8 矩阵测光 光圈优先自动 F2.8 RVP100F 手持拍摄

影响景深！光圈的基本操作和表现效果

成像随着光圈值的改变而改变

虚化效果与取景器的影像完全相同的成像

将焦点对准树干的正面，由于合焦的范围非常狭小，即使将焦点对在树干的正面，侧面也已经变得模糊，背景的虚化也很明显，由于可以使用高速快门，所以手持拍摄也很容易。

[共同信息] Nikon F5 AF-S 28–70mm F2.8 矩阵测光 光圈优先自动 RVP 100F 三脚架

虽然背景很模糊，但树干的侧面很清楚

树干的正面和侧面都清晰可见，后面的细竹的轮廓也变得清楚多了，但是背景最深处仍很模糊，此画面仍有距离感。

就连一旁的细竹也清晰显现出来

背景的树林稍显模糊，但面前的树干和周围的细竹的形状已经清晰显现出来。光圈大约在F8～F11之间，正是一般镜头解像力最强的位置，其清晰度很高。

包括背景的树林在内，已全被清晰地拍摄下来

除了树干和后方的细竹，就连最远处的树林的模样也都被清晰地拍摄下来。但由于快门速度变慢，细竹被风吹动时，拍摄的画面会变得较模糊。

根据表现意图决定光圈值

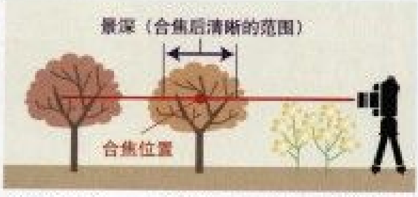
开合镜头的光圈叶片时，能够调整到达底片的光量，这正是光圈的主要作用，随着光圈叶片的开启与关闭，投射在底片上的成像也就跟着大幅度地变化。

首先，光圈开启的话，只有合焦的部分才会清晰呈现，合焦部分以外的地方，其影像就会很模糊。如果缩小光圈，那么原先模糊的地方就会慢慢变得清晰，如果缩到F22，整个画面就可以近乎清晰地呈现出来。光圈叶片缩得越小，其合焦的延伸距离就变得越大。这种延伸距离便称之为景深。

所以在拍摄的时候，不能单为曝光值来调整光圈，而是要根据表现意图，即想要拍出什么样的照片来调整光圈。光圈全开时，背景就会大幅度地模糊，给人一种柔和的印象，也会提高拍摄主体的存在感。光圈大幅缩小时，画面整体会变得比较清晰，能够达到精密成像的目的。

光圈的不同会带来景深的差异

[共同信息]Canon New F-1 FD 200mm F2.8 中央重点测光 光圈优先自动（+2/3 补偿）RVP 三脚架



光圈F4

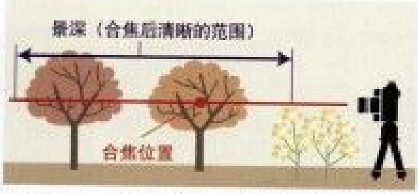
景深越浅，眼前的景物就越模糊

用长焦镜头拍摄红叶，虽然已经将焦点对准在画面中央的枫叶，但作为前景的黄色叶片明显模糊，而且后方的枫叶也很模糊。如果想要强调拍摄主体的存在感，使用这样的光圈值，效果会很好。

光圈F8

景深越深，后方的形状也渐渐清楚

将光圈缩到 F8，就可以看到合焦的景深范围变深了，和后方的枫叶比较起来，前面的黄色叶片依旧很模糊，这样可以让人感受到与合焦枫叶之间的距离感。



光圈F16

景深进一步加深，眼前的模糊感越不明显

即使是长焦镜头，只要将光圈缩到 F16，其景深就会变得很深。在合焦位置后方的景物也拍摄得相当清晰，而作为前景的黄色叶片轮廓也能看清楚了。

决定景深的3大要点

1 如果合焦位置相同，只要将光圈缩小，景深就会变深。

2 在光圈相同的情况下，合焦位置越远，景深越深。

3 镜头的焦距越短（广角），景深越深。

根据拍摄目的来选择光圈

针对森林中具有延伸感的空间，要以最小光圈压缩来拍摄

光圈F32

为了表现出森林密集的空间感，要将光圈缩小到 F32，这样眼前的景物和远景都能清晰地拍摄下来。此图的焦点对准在左侧较粗的树干上。

PENTAX LX FA 80−200mm F2.8 中央重点测光 光圈优先自动 F32（+1/3 补偿）RVP 偏光镜 三脚架

将长焦镜头特有的虚化效果通过最大光圈发挥到极致

光圈F2.8

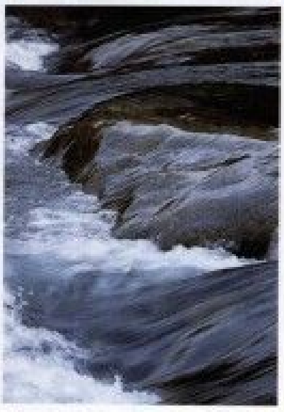
为了表现出新叶毛茸茸的鲜嫩感，而要尽可能地模糊背景，这样能赋予画面柔和感。图中这种点状光源的虚化是最具效果的。

Canon New F-1 FD 300mm F2.8 中央重点测光 手动 光圈 F2.8 1/250 秒 RVP 单脚架

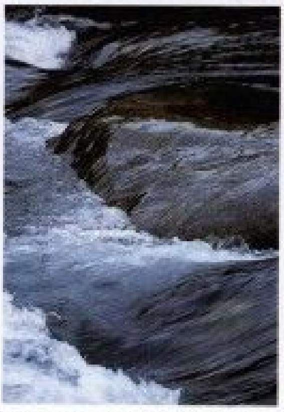
改变快门速度，拍出跳动感和流动感

高速快门可以有效地表现水沫的动感

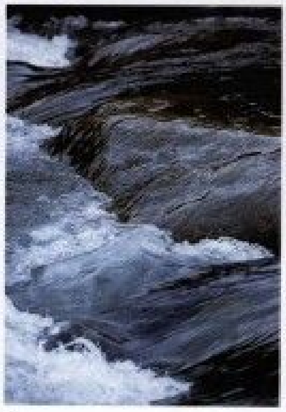
1/30秒



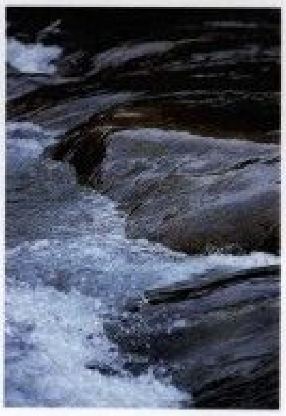
1/60秒



1/125秒



1/250秒



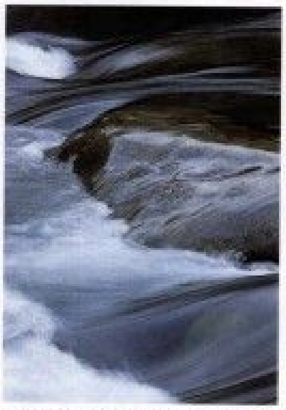
从中速快门到高速快门拍摄到的河流风貌也会不同

要拍摄河流水面和跳动的水花，必须用 1/250 秒以上的高速快门。一般来说以 1/125 秒以上的快门速度来拍摄的话，通常都能够拍摄出水的跳动感。如果使用 1/60 秒以下的快门速度，则很容易拍到不太流畅的水流运动轨迹。

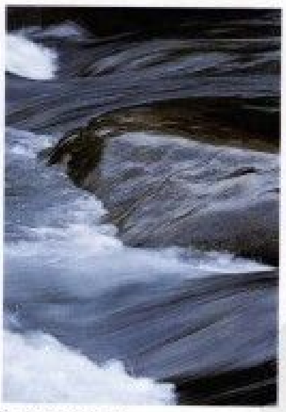
[共同信息] Nikon F6 AF-S 200～400mm F4 矩阵测光 快门优先自动 RVP100F 独脚架

以慢速快门来拍摄水的流动感

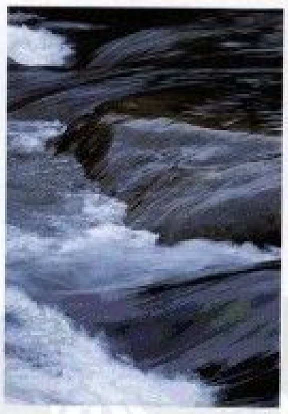
1/2秒



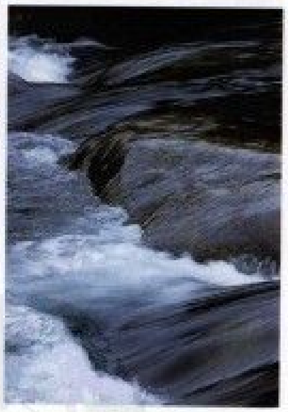
1/4秒



1/8秒



1/15秒



使用慢速快门没有太大的成像差异

如果使用 1/15 秒以下的快门速度，其成像差异就不会太明显。当然，1/15 秒和 1/2 秒的成像还是有很明显的差异的，前者的轨迹很清晰，后者的轨迹就很模糊，是较为缓慢的流动感，拍摄者可以根据自己的拍摄目的来选择快门速度。

从拍摄水面风景开始学习如何活用快门速度

使通过镜头光圈的光线在一定时间内到达底片的装置叫做快门，其曝光的时间称为快门速度。一般来说，曝光时间如果短于 1/125 秒，则称为高速快门；如果长于 1/15 秒，则称为慢速快门；时间介于两者之间的称为中速快门。

在拍摄时，可通过同时调整镜头的光圈和快门的速度来控制曝光值。不过在拍摄静态的风景时，就算改变快门的速度，也不会有很大差异；但是拍摄瀑布及溪流这类动态的风景时，就会出现明显的差异。使用高速快门可以捕捉瞬间状态，使用慢速快门则会使画面模糊。学会活用这些技巧，就能够分别拍出水的跳动感和流动感。

只要了解不同快门速度的特性，清楚把握风景的动态，就可知道如何根据拍摄目的去选择最有效果的快门速度了。

根据想要呈现的景象选择快门速度

1/250秒

拍摄远处的海浪，不用高速快门也能捕捉

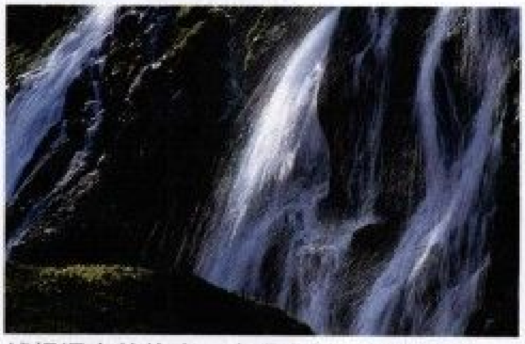
在海浪前端已打散，成为浪花飞溅的瞬间拍摄下来，此时以1/250秒的快门速度便足以将浪花的模样给捕捉下来。
Canon New F-1 FD 300mm F2.8 中央重点测光 手动 光圈 F11 1/250 秒 RVP 独脚架

1/1000秒

捕捉水花跳跃的瞬间景象

水花跳跃在激流中，将焦点对准水花，为了能以最快的快门速度按下快门，所以将光圈开设在全开状态，在水花四溅的瞬间按下快门。
PENTAX LX FA 80~200mm F2.8 中央重点测光 光圈优先自动 F2.8（+2/3 补偿）RVP 手持拍摄

1/15秒



捕捉瀑布的轨迹，表现出纤细的流动感

以1/15秒的快门速度拍摄由林间透出的光线所照射的瀑布，拍下了如白色丝线般拉长的轨迹。镜头拉得越近，则轨迹越长。
Canon New F-1 FD 200mm F2.8 中央重点测光 手动 光圈F11 1/15 秒 RVP 三脚架

1/60秒

拍摄雨水打落在水面上的波纹，这是极限的快门速度

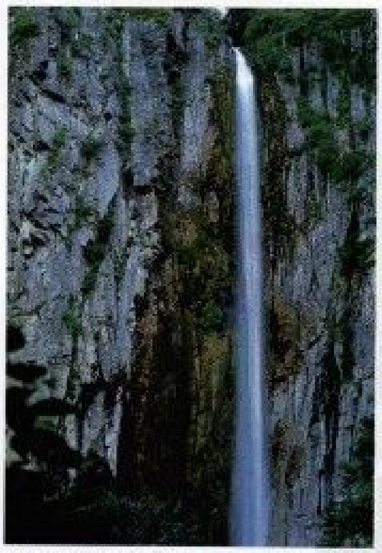
因为只要拍摄雨水打落在水面上的小波纹，所以使用了1/60秒的快门速度，但是如果要拍摄特写画面，就需要以1/125秒以上的速度来拍摄了。
Canon New F-1 FD 300mm F2.8 中央重点测光 手动 光圈 F2.8 1/60 秒 RVP 独脚架

4秒

拍摄在瀑布潭中打转的落叶轨迹

将三脚架架在瀑布潭边，镜头靠近落叶后，以4秒的快门速度拍摄。应判断漩涡的速度后，再选择适当的快门速度来拍摄。
PENTAX LX FA 28~70mm F2.8 矩阵测光 光圈优先自动 F16（+2/3 补偿）RVP 偏光镜 三脚架

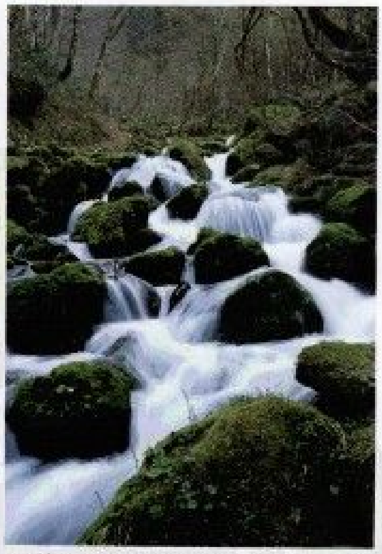
1秒



瀑布静静地落下，表现深山幽谷的气氛

从垂直陡峭的山崖上如同一字形落下的瀑布，采用1秒的慢速快门来拍摄，使其轨迹模糊，更加强化幽谷的印象。
PENTAX LX FA 80~200mm F2.8 中央重点测光 光圈优先自动 F11 RVP 偏光镜 三脚架

1/4秒



以轨迹形式来拍摄身旁溪流的样貌

长满青苔的岩石和白色溪流的对比相当美丽，所以通过缩小光圈来营造出白色溪流的流动感，并调整曝光值。
Nikon F5 AF-S 28~70mm F2.8 矩阵测光 光圈优先自动 F16（+1 补偿）RVP100 偏光镜 三脚架

了解光线的种类和特性，使其表现的内涵更加丰富

由太阳和拍摄对象的位置决定的光线状况

在拍摄的时间内，照在拍摄对象上的光线方向会发生变化

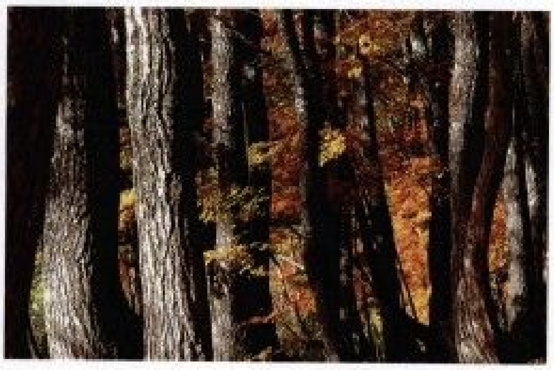
光线照射在拍摄对象的正面称之为顺光，光线从拍摄对象的背面照射过来称之为逆光。此外，光线从侧面（左或右）斜着照射在拍摄对象上称之为斜光，光线从正上方照射便称之为顶光。只要没有物理条件的限制就可以通过改变相机的位置来改变光线照射的方向。阴天的柔和的光线又称为漫射光。

活用光线来拍摄物体

虽然缺乏立体感，但颜色很鲜艳

在顺光的状态下拍摄盛开的樱花。虽然拍摄出来的樱花缺乏立体感，但是很好地拍摄出了蓝天和樱花鲜艳的色彩，透出一股春天特有的和煦氛围。这样的光线又称为全面光。

PENTAX LX FA 28～70mm F2.8 中央重点测光 光圈优先自动 F11（+2/3补偿）RVP 偏光镜 三脚架



赋予层次感，最能表现立体感

利用从左方照射进来的光线拍摄杂木林和夹杂在其中的黄叶。在粗大的树干上有明显的阴影，可以强调出黄叶重叠的情景，画面整体也有一种动态的立体感。斜光是强而有力的光线。

PENTAX LX FA 80～200mm F2.8 中央重点测光 光圈优先自动 F32（-2/3补偿）RVP 偏光镜 三脚架

如果要表现鲜艳的色彩则选择顺光，要表现跳动感则选择逆光

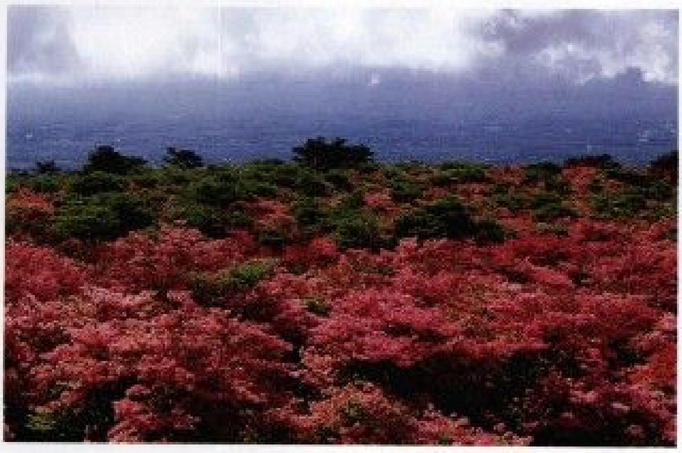
即使是拍摄同样的风景，光线不同，拍摄出的效果也会有很大的差异。

背对太阳拍摄顺光的照片时，很难产生阴影，拍出的照片稍嫌平板，不过能体现出拍摄对象的鲜艳色彩，所以这种方式适合用来拍摄明朗的画面。

另一方面，面对太阳拍摄逆光照片时，拍摄对象的表面会反射太阳光，因此产生大面积的阴影，从而变成对比比较明显的风景照。可以用这种方式来拍摄强调光线，充满跳动感的照片。

此外从侧面照射而来的斜光最能表现立体感，暗部的细节会因颜色过暗而变得不清楚，从而给人以强而有力的印象。而正午前后的顶光能使拍摄的风景产生被温暖包裹住的印象，适合拍摄新绿和花朵。

阴天和雨天的漫射光也能在风景摄影中发挥威力，因为它不会产生阴影，使得拍摄对象的颜色、形状和质感得到很好的表现，营造出一种柔和的美感。



顶光

充满了温暖和柔和感

采用稍微俯瞰的角度来拍摄这一大片盛开的杜鹃花海。上方的顶光让杜鹃花的颜色更加鲜艳，并减少阴影的出现，从而拍摄出一张洋溢着暖意的照片。
PENTAX LX FA 80~200mm F2.8 中央重点测光 光圈优先自动 F16（+1/3补偿）RVP 偏光镜 三脚架

逆光

强调光线的存在感，给人充满跳动感的印象

在积雪融化后的水流中，水芭蕉正盛开着。采用逆光的角度来拍摄，水芭蕉呈现出透明感，更能够表现出其清澈的美感。而且画面中融入了水面上闪烁的光线反射，成为一幅充满跳动感的作品。
PENTAX LX A 300mm F2.8 中央重点测光 光圈优先自动 F2.8（+1·1/3 补偿）RVP 独脚架

漫射光（阴天）

阴影出现得较少，可以拍出恬静的感觉

在阴天拍摄金针花盛开的湿地，由于漫射光下物体比较不会出现阴影，所以不会让湿地显得太过杂乱，从而能如实地表现花的色彩和形状。拍摄恬静的画面时，这种光线再合适不过了。
PENTAX LX FA 80~200mm F2.8 中央重点测光 光圈优先自动 F16（+2/3补偿）RVP 偏光镜 三脚架

成功地突显出光线效果的 3 大重点

1. 如果要强调色彩，则选择顺光，如果要表现跳动感，则选择逆光。
2. 斜光可以提高立体感，顶光可以充分表现阳光的温暖感。
3. 在阴天拍摄时不仅要注意物体的色彩和形状，还要注意其质感。

只有了解镜头特性，才能真正享受拍摄风景的乐趣

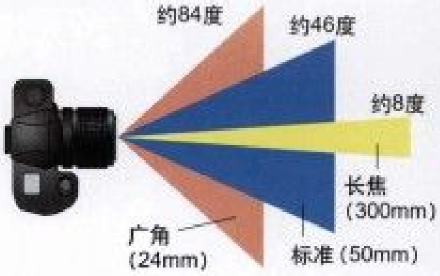
事先了解镜头的焦距和视角的变化

24mm（广角）

拍摄范围广阔的风景，强调远近感

黄昏时刻，湖面上笼罩着大片壮丽的云彩。使用24mm的镜头拍摄下动态延伸的画面，将最有魅力的部分大幅度纳入到画面中，展现广角镜头特有的透视感（远近感）。

[共同信息]Nikon F6 AF-S VR 24~120mm F3.5-5.6 矩阵测光 光圈优先自动 F11 RVP100F 手持拍摄



镜头视角跟焦距的关系

镜头的视角越宽，焦点距离就越短。因此想要拍摄大范围的景物，就要使用焦距短的广角镜头。由于这样的镜头会把大范围的景物给缩小，所以物体也会拍得比较小。反之，要想拍摄狭小范围内的景物，就要使用焦距较长的长焦镜头。这样的镜头会将狭小范围内的物体给扩大，所以物体会拍得比较大。

120mm（长焦）

明确主体，使画面具有造型的美感

树木剪影的造型看起来很有魅力，进一步转动变焦环，使用120mm的焦距来大胆裁切。将远处的山峦安排在画面的下方，这样就能营造出和背景的距离感了。

50mm（标准）

接近人类的视觉，可以很自然地裁切风景

湖中小岛上所生长的树木令人印象深刻，以黄昏时刻的天空为背景，为了强调树木的存在感，用50mm的焦距来拍摄，树木在画面的一侧，给人一种空间的广阔感。

根据成像特征，活用广角、标准、长焦变焦镜

想要享受风景拍摄的乐趣，首先要了解镜头的特性。单反相机可搭配多种镜头，在变焦镜盛行的今天，我们可以将它简单地分为广角变焦镜、标准变焦镜以及长焦变焦镜。

使用18~35mm等级的广角变焦镜头时，根据其广阔的视角和远近感（放大近处的景物，缩小远处的景物）来创作是一大重点。由于这种镜头的景深较深，所以便于手持拍摄。如果要拍摄脚边的物体时，还能大幅度拉近拍摄距离。

28~70mm等级的标准变焦镜涵盖了从广角到长焦的焦距，是风景摄影中常用的镜头。但常用的并非仅是两端的焦距，由于50mm左右的焦距很接近人类的视觉，所以也很适合创作。

最后，80~200mm等级的长焦变焦镜的功能并不仅仅是将远处的物体拍大，其虚化的呈现也是一大魅力所在。究竟是要让风景全面清晰地呈现？还是要活用虚化？要根据拍摄目的来使用镜头，并选择合适的光圈值。

此外，在风景摄影中经常会使用的镜头还有鱼眼镜头和微距镜头。微距镜头在拍摄花和落叶等特写画面时能发挥威力，拍摄到肉眼很难看到的细致景象，体现独特的魅力。

利用各种镜头来捕捉风景动态的一面

20mm（广角）

用广角镜仰拍，垂直的树干会显现出大幅度倾斜

用超广角的镜头，以仰望的角度拍摄秋末的混合林。树干的线条大幅度地倾斜，高大的树木直指天空，整个画面充满动感。

PENTAX LX A 20mm F2.8 中央重点测光 光圈优先自动 F11（+1 补偿）RVP 偏光镜 三脚架

15mm（鱼眼镜头）

利用鱼眼镜特有的变形效果

使用鱼眼镜头拍摄天空中扩散开来的鳞状高积云，地平线凹陷下去，天空部分凸显出现。由于景深较深，便于手持拍摄。

Canon New F-1 FD 15mm F2.8 中央重点测光 手动 光圈 F8 1/125 秒 RVP 手持拍摄

200mm（长焦）

以长焦镜头拉近树木及远方西沉的夕阳

将前方 70 米左右的树木和夕阳一同拍摄下来。长焦镜头特有的压缩效果，使树木、夕阳和云彩融为一体。

PENTAX LX FA 80～200mm F2.8 中央重点测光 光圈优先自动 F11（+1·1/3 补偿）RVP 偏光镜 三脚架

50mm（标准）

使溪流两侧具有良好的平衡感

溪流、岸边的绿意和林立的树干像是在演奏一曲和谐的协奏曲，为了拍摄出与人眼看到的景物相接近的造型之美，采用 50mm 的焦距拍摄。

PENTAX LX FA 28～70mm F2.8 中央重点测光 光圈优先自动 F11（+2/3 补偿）RVP 偏光镜 三脚架

Check Point

使用微距镜来拍摄较小的物体

冬天在溪流旁漫步，发现了被冰封的枫叶。为了呈现出冰封的形态和冰的质感，使用微距镜来做特写拍摄。虽然画面近乎于平面，但由于是特写拍摄，所以还是将光圈缩到了 F16。

PENTAX LX A MACRO 100mm F2.8 中央重点测光 光圈优先自动 F16（+2/3 补偿）RVP 偏光镜 三脚架

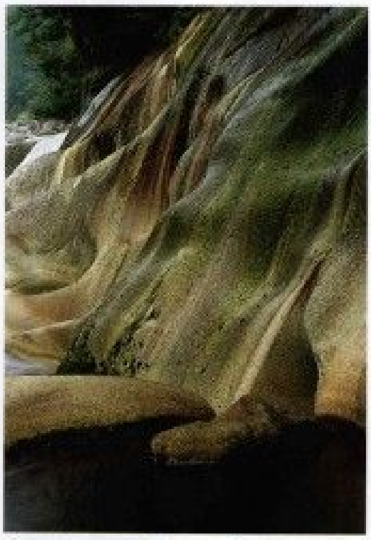
100mm（微距镜）

强调风景的色彩、质感、透明感的必备物品

转动偏光镜来得到偏光效果

旋转滤镜的外框，调整物体的表面反射

一边看着取景器，一边转动偏光镜，这样就能增强或减弱物体的表面反射，观察偏光的程度，再根据表现意图决定是要抑制住反射光，还是利用反射光。

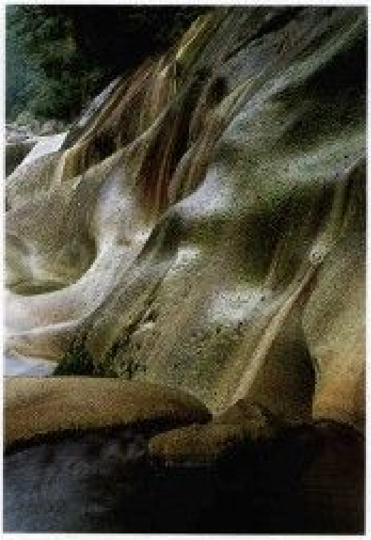


偏光效果 100%

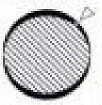
最大程度地抑制反射，将拍摄重点放在色彩和质感时

最大程度地控制岩石表面的反射光，突显岩石原有的颜色和质感。只是，缺少光线的反射，立体感也减弱了一半。

PENTAX LX FA 28–70mm F2.8 中央重点测光 光圈优先自动 F11 RVP 偏光镜 三脚架



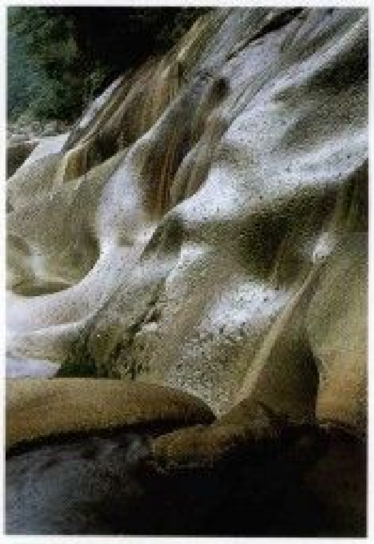
偏光效果 50%



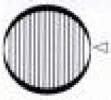
保留岩石表面的反射，并融入表面的质感和色彩时

只要抑制岩石表面一半的反射，就能保留湿润的感觉，在突显岩石的色彩和模样的同时，画面也有了立体感。

PENTAX LX FA 28–70mm F2.8 中央重点测光 光圈优先自动 F11（+1/3 补偿）RVP 偏光镜 三脚架



偏光效果 0%



想要强调表面的反射，以及物体的立体感时

拍摄时直接利用被水浸湿的岩石的表面反射，比起不使用偏光镜的拍摄，反射的程度有所提高。

PENTAX LX FA 28–70mm F2.8 中央重点测光 光圈优先自动 F11（+2/3 补偿）RVP 偏光镜 三脚架

偏光镜的使用时机以及有效时机

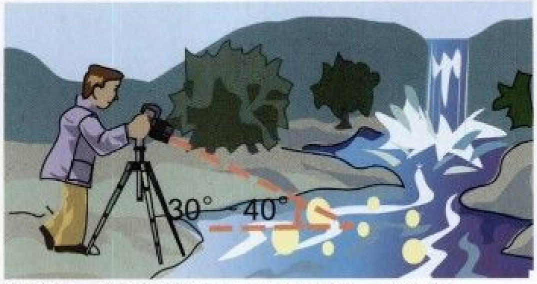
PL 是 POLARIZING（将光线偏离）的简称，又称偏光镜，它具有抑制物体反射光的功能。

在拍摄风景时，偏光效果最显著的有蓝天、水景、新芽和枫叶等。抑制住反射后，拍摄对象原本的色彩就能得以鲜艳呈现。当然，在保留反射光的同时，也能强调色彩的鲜艳。如果拍摄的是水面，水的色彩以及水底景象可以更容易地拍摄出来，如果拍摄的是蓝天，则会增加天空的色彩，突显出云朵的存在。使用偏光镜进行拍摄时，相机的角度以及和太阳的位置关系非常重要。

不过，不能在任何时候都一味地抑制反射光。在拍摄被雨水浸润的场景时，可以利用反射光，表现雨水的存在感；此外，拍摄瀑布时要用高速快门，偏光镜会起到反效果；在拍摄彩虹时，如果处在不能抑制反射的位置，并且不使用偏光镜，就不能拍摄出色彩鲜艳的照片。

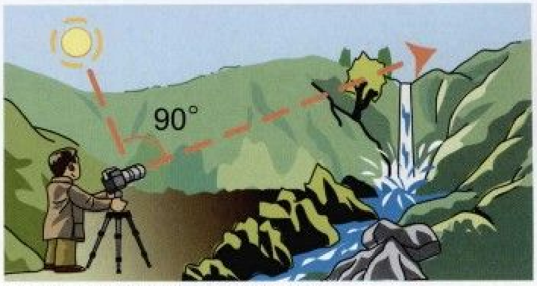
综上所述，要根据拍摄物体和拍摄目的区别使用偏光镜。

这些时候容易得到偏光效果



要除去水面的反射可调为 30°~40° 角

相机的方向和水面呈 30°~40° 角时，去除反射的效果最好。此外，如果相机处于水面的正方向（垂直方向）来拍摄的话，就得不到任何效果。



拍摄蓝天要和太阳呈 90° 角

拍摄和连接摄影者与太阳的直线呈 90 度角方向的蓝天，其偏光效果是最好的。太阳在正上方时，可拍摄地平线附近的天空，如拍摄日出日落时，南北方向的天空最容易拍摄得到效果。

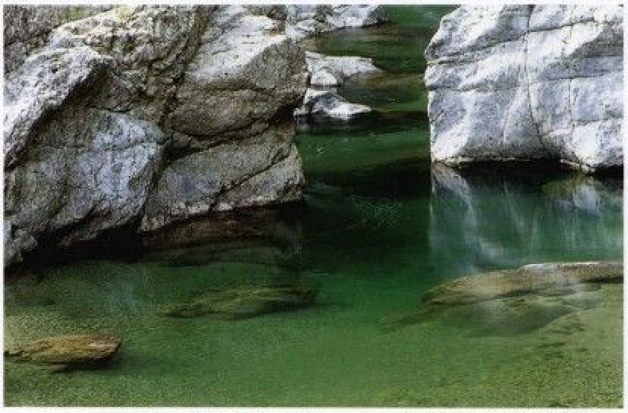
利用偏光效果来拍摄物体

偏光效果 100%

强调红叶鲜艳的色彩

虽然是阴天，但通过旋转偏光镜可以抑制红叶的反射，使叶片看起来更加鲜艳。

Nikon F5 AF-S 28~70mm F2.8 中央重点测光 光圈优先自动 F11（+2/3 补偿）RVP 偏光镜 三脚架



偏光效果 100%

抑制水面的反射，拍摄水底的样子

拍摄川流不息的河流，将水面反射抑制住，就能同时拍入水的色彩和水底的模样。

PENTAX LX FA 80~200mm F2.8 中央重点测光 光圈优先自动 F11（+2/3 补偿）RVP 偏光镜 三脚架

偏光效果 0%

逆向利用反射光强调彩虹的七种色彩

注视取景器的同时旋转偏光镜，找出七种颜色最鲜艳的位置来拍摄。

Canon New F-1 FD 100mm MACRO F4 中央重点测光 手动 光圈 F5.6 1/125 秒 RVP 偏光镜 手持拍摄

偏光效果 100%

抑制蓝天的反射，使白云更加突出

为了突出形状优美的白色云朵，要大幅度抑制蓝天的反射，然后再进行拍摄，此时太阳位于右上方的位置。

PENTAX LX FA 80~200mm F2.8 中央重点测光 光圈优先自动 F8（+1 补偿）RVP 偏光镜 手持拍摄

实况记录·外拍报告

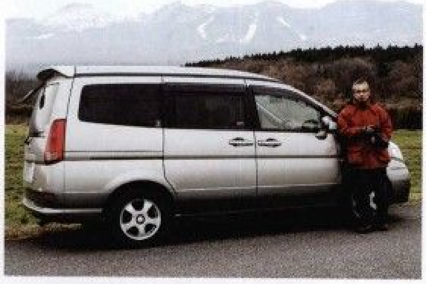
走进北中康文的摄影世界

捕捉风景照片的最佳拍摄瞬间！

记录＆报告／编辑部

为了能够亲眼目睹北中老师的拍摄现场，我们在12月初到访了那须，那时那须还没有被大雪覆盖。在欣赏那须晚秋景色的同时，让我们向您介绍北中老师的拍摄过程和拍摄技巧。

为了找寻绝美的景色，我们开车出发



这款两侧为滑动式侧门的日产SERENA相当适合拍摄使用。座椅放平后可变身为长约2米的床铺。在野外拍摄自然风光时，它是让您无后顾之忧的好伙伴。

将座椅放平后，下面还有很大的置物空间，不需任何改造，即可直接放入伸长状态的三脚架。由于后门是掀开式的，所以即使是下雨天换底片也很方便。

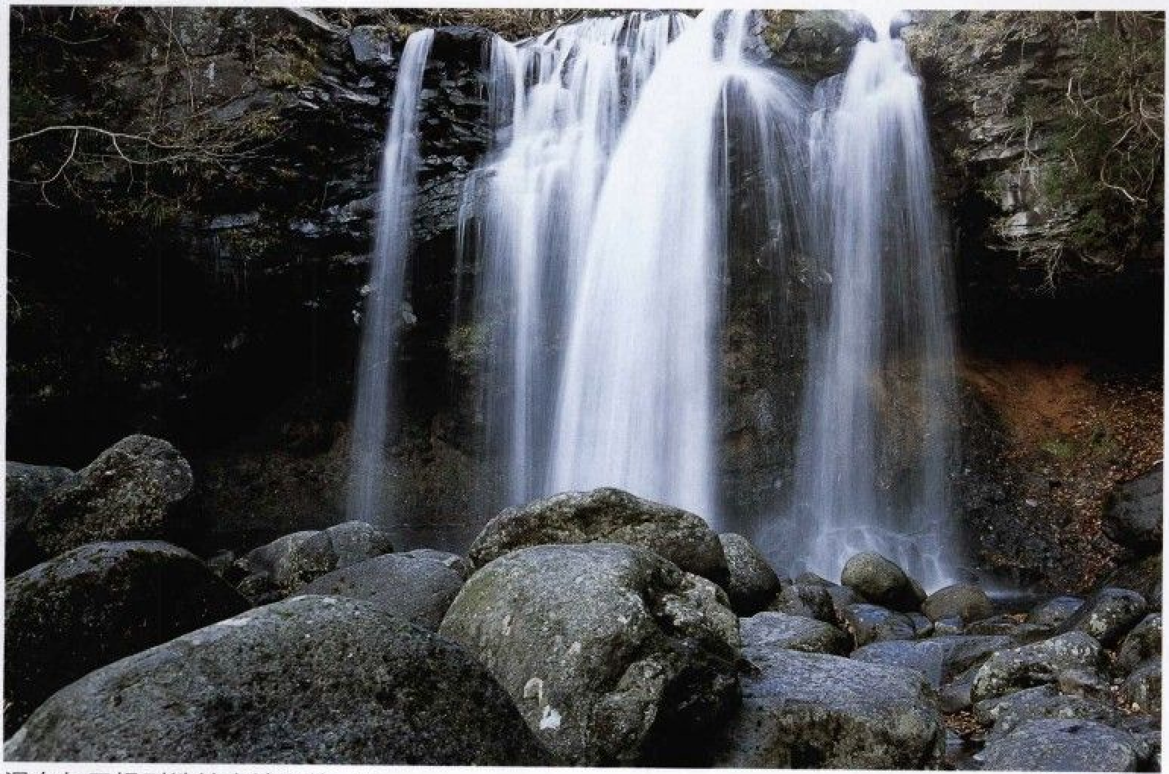
最小限度地选择必备器材，轻装出发

分别给Nikon F5和F6配上广角变焦镜头、标准变焦镜头和长焦变焦镜头，涵盖了从18mm到400mm的焦距。定焦镜头则带了15mm鱼眼镜头、105mm以及300mm微距镜头。此外还有独脚架（3段）和三脚架（3段和4段）。为配合拍摄目的，还带了小型和中型的摄影背包。

Scene 1

少女瀑布

最小限度地选择必备的器材，走到很难站住脚的瀑布下方，沐浴在水雾中开始拍摄！

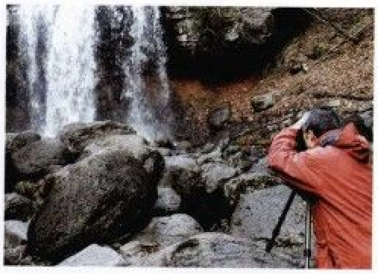


使用三脚架

瀑布与无规则地躺在地上的巨石

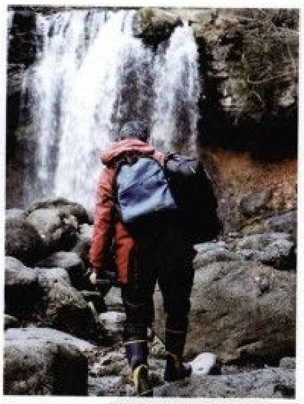
拍摄时将眼前圆圆的巨石拍进画面，暗示水量大时的惊人水流。减少曝光量，画面比实际情况要暗一点，并且为了表现神秘的气氛，进行了负补偿的曝光修正。（北中）

Nikon F6 AF-S VR 24~120mm F3.5-5.6 矩阵测光 光圈优先自动 F11（-1/3 补偿）RVP100F 三脚架 12 月 6 日 栃木县那须盐原市·少女瀑布



当天溪谷的光线比较暗，看取景器时由于上方光线的影响很难看清楚，所以北中老师一边用左手挡住上方的光线，一边看取景器，如果有盖子的话，就不用用手去遮了。

在寸步难行的溪谷行走时，橡胶鞋必不可少。将鞋带系紧，准备出发。在走动时不好掌握平衡，而且脚底很滑，照相器材有摔落的危险，所以不要怕麻烦，要将相机及镜头放入摄影背包里。



那须可以说是北中老师的摄影基地，我们去那须时是12月6日，如果是往年，那须可能已经被大雪覆盖了，但我们有幸看到了那须晚秋的景色。

我们和北中老师汇合后，简单地讨论了一下，决定了第一个拍摄地点——少女瀑布。车子开到停车场后，北中老师将必要的器材装入中型的摄影背包中，并换上了橡胶鞋，整个准备过程不到5分钟。然后他直接走向瀑布下方的乱石区，到达乱石区后，北中老师最先做的事情就是观察瀑布，从正面眺望，再绕到侧面来观看，在乱石区中来回走动以便寻找最佳的拍摄位置。

“如果运气好的话，还能看到彩虹。”遗憾的是这一天云层较厚，光线照射不下来，我们未能看到彩虹。但令人惊讶的是，北中老师好像连光线照射进来的时间都已经计算好了。

北中老师迅速在乱石区架起三脚架，拍摄告一段落后，他靠在瀑布旁边的岩石上以求手部的稳定，这次他打算手持相机拍摄冲落而下的瀑布。12月份的寒风吹在身上令人瑟瑟发抖，北中老师在水雾中进行拍摄，我们在旁边仅是观看，都觉得浑身发冷。

Scene2

山毛榉大树

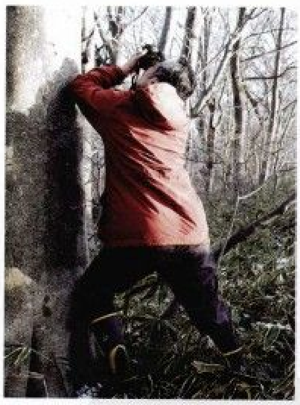
手持相机从各个角度拍摄中意的山毛榉树！

手持拍摄

利用鱼眼镜头拍出特有的变形效果

靠在树干上以仰望的角度进行拍摄，鱼眼镜头特有的变形效果可以在强调山毛榉树的远近感的同时将周围的树木一并入镜，使画面有宇宙般的开阔感。（北中）

Nikon F6 SIGMA 15mm F2.8 鱼眼镜头 矩阵测光 光圈优先自动 F16 RVP100F 手持拍摄 12月6日 栃木县那须町·汤本



为了使用鱼眼镜头将周围的景物也拍下来，需要与树干保持一定距离。因为是手持相机拍摄，所以用手肘和膝盖抵住树干以使身体稳定。

■ 结束在少女瀑布的拍摄后，我们接着要拍的是北中老师一直在追寻的山毛榉大树。开车沿着那须高尔夫俱乐部旁边的小路向上行，右手边就是一大片山毛榉树林。听说北中老师拍摄其中一棵树已经很久了。

■ “虽说新叶萌芽的季节也很好，但我一直被树叶凋零的景象所吸引。”我们抬起头，头顶是一棵颇有魄力的大树。此时阳光从云层间散射下来，仿佛在欢迎我们的到来。

■ 北中老师在F6上装上广角变焦镜头后，就开始观察起周围的环境来。观察完后，北中老师手持相机开始拍照，然后又斜躺在四周留有残雪的树根旁，稳定好身体后继续拍摄。

■ “最近我迷上了这款镜头，它能帮助我拍出更有魄力的照片。”北中老师边说边从背包中拿出SIGMA的鱼眼镜头。因为要靠近树干拍摄，北中老师经常会以手肘和膝盖抵住树干这种独特的姿势来拍摄。“这样的话，手持拍摄就没问题了。”手持拍摄时防止手抖动的方法就是让身体和手腕固定。

拍摄光线从云层间散射下来的一瞬间

躲藏在厚厚的云层中的太阳突然移动到云层旁边，于是阳光便从云层间散射下来，冬天凋零的树景立刻成为剪影而浮现出来，在这一瞬间要马上按下快门。（北中）

Nikon F6 AF-S VR 200~400mm F4 矩阵测光 光圈优先自动 F11 RVP100F 三脚架 12月6日 栃木县那须町·大深堀

使用三脚架

冬天的傍晚寒气袭人。北中老师戴上露出指头（拇指、食指和中指）的手套，拿着新款的200~400mm变焦镜头正在进行拍摄，为了不错过按快门的那一瞬间，北中老师将右手的食指从手套中露出来，轻按着快门键。

Scene3

黄昏时的树景

预测光线照射下来的瞬间，不错过任何按下快门的机会

■“如果运气好的话，说不定能看到落日。”说着阳光又照射下来了，北中老师很快地移动到可以拍摄夕阳和树景的地方。我们到达的是一处远方有着两棵并排而生的树木、长满牧草的地方。

■“这是一棵很上相的树吧！在这里看夕阳是最棒的……”。树木排列得很漂亮，树枝也很茂密，可说是最好的拍摄地点了，遗憾的是天空中的云层还是很厚。不过北中老师还是支起三脚架，装上200~400mm的镜头等待拍摄时机的到来。随着黄昏的来临，天气越来越冷了。我们一直专注地看着前方的树木，可以看出云层在缓慢移动。

■ 突然，从云层中射出一线阳光，树景变成了一道剪影浮现出来。北中老师没有放过这个机会，他注视着F6的取景器，不停地按动快门。

■ 不过这样的好时机没有持续太久，阳光很快又躲回厚厚的云层中，我们只好继续等待。最终这一天也没能看到落日，不过北中老师拍到了阳光照射下的树景，所以还算是有所收获。

Scene4

特写

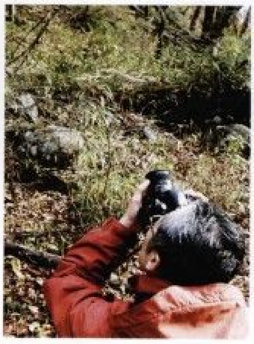
即使是晚秋的溪流，也是拍摄的宝库！

利用独活草特有的造型来拍摄

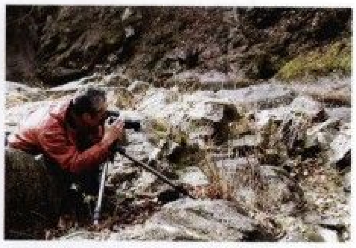
枯萎的独活草呈现出仙女棒的形状，采用从下方仰望的角度进行拍摄。为了突出它的形状，拍摄时以针叶树为背景。另外，选择焦点位置很重要，要在光圈接近全开的状态下，使更多枯萎的花朵合上焦。（北中）

Nikon F6 AF MICRO 60mm F2.8 矩阵测光 光圈优先自动 F2.8 RVP100F 手持拍摄 12月7日 栃木县那须盐原市 · 木之俣川

手持拍摄



从下方以仰望的角度拍摄溪流边枯萎的独活草。图为屏声静气按下快门的北中老师。



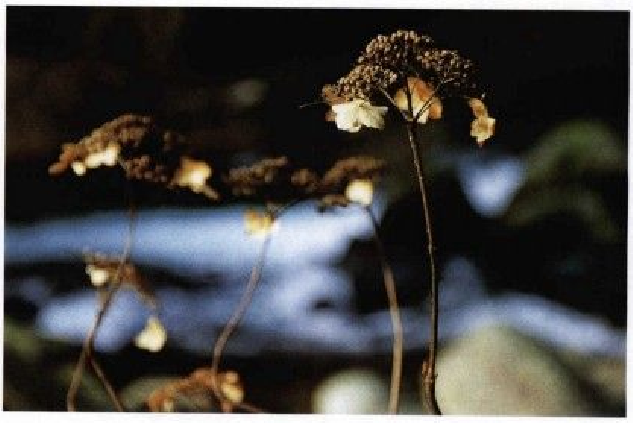
为了将溪流作为背景，采用较低的角度拍摄。因为光圈几乎全开，能以较快的快门速度来拍摄。图为没有使用快门线，用双手扶住相机按下快门的北中老师。

使用三脚架

以溪流为背景拍摄枯寂的花朵

将焦点对准形状优美的枯萎花朵，拍摄时对背景进行模糊化处理。按下预览键可以从取景器中确认模糊程度。（北中）

Nikon F6 AF-S VR 24~120mm F3.5-5.6 矩阵测光 光圈优先自动 F8 RVP100F 三脚架 12月7日 栃木县那须黑矶市 · 木之俣川



■ 第二天拍摄溪流的时候，天公还是不作美，仍然阴着天。即使如此，北中老师还是花了一点时间来拍摄溪流，然后北中老师开始在周遭来回走动，再度观察起环境。“晚秋的溪流也有很多值得拍摄的东西。”北中老师换上微距镜后，手持相机以仰望的角度拍摄了枯萎的独活草的独特造型。如果仔细观察，就可以发现很多可以拍的东西。

■ 接下来我们发现了天然干燥枯萎的花朵，这次换上了标准镜头，并模糊溪流来作背景。并不是拍摄物体较小，就要使用微距镜，知道如何根据不同的镜头来进行表现是很重要的。

■ 北中老师在进行拍摄前都要进行信息收集，了解什么时候该去什么地方，能拍到什么照片。到达现场后会仔细观察拍摄对象和周围的环境。不一定要使用三脚架，有时会选择手持方式进行多角度的拍摄。这样，经过周密的计划加上在现场随机应变的能力，能拍摄出完美的作品也是必然的。

了解拍摄完美作品的秘诀和基本技巧

不同主题的拍摄策略

Chapter 2

下面将风景摄影中具有代表性的拍摄对象分为20种，并分别公布其摄影技巧。每一篇的前半部分，作者会拿出自己拍摄的两幅作品作比较，然后详细解说拍摄现场的状况以及一些注意事项。在每一篇的后半部分，则详细地列举各种表现意图相应的拍摄技巧。掌握这些技巧后，相信你一定能拍出属于自己的完美作品！

Motif.1 樱花
Motif.2 花景
Motif.3 新绿
Motif.4 山岳
Motif.5 瀑布
Motif.6 溪流
Motif.7 湖泊
Motif.8 湿地
Motif.9 大海
Motif.10 海浪
Motif.11 枫叶
Motif.12 落叶
Motif.13 森林
Motif.14 太阳
Motif.15 云
Motif.16 雨
Motif.17 降雪
Motif.18 雪景
Motif.19 冰
Motif.20 鸟・昆虫

樱花

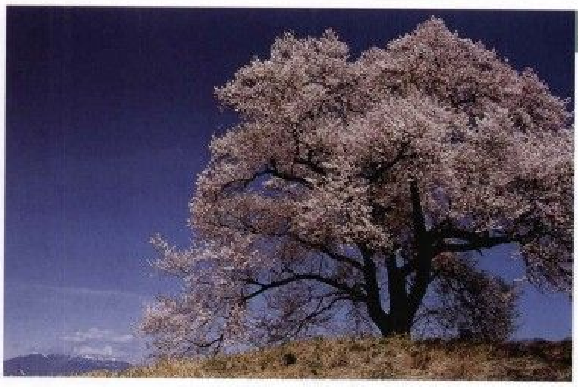
能否拍摄出风景的魅力在于位置；能否拍摄出樱花的美丽在于角度

作品赏析▸▸▸ 【山麓之春】樱花和残雪覆盖的山峦交相辉映，表现出降临到乡间的春意

在樱花树旁仔细走一圈，寻找与背景最契合的位置

晴朗的早晨，太阳升起后，原来隐藏在云层后的八重岳连峰露出了脸庞。迅速移到能以山峦为背景的位置上，与山峦之间的位置关系，可以通过自己位置的移动来微微调整。

Nikon F5 AF-S 80~200mm F2.8 矩阵测光 光圈优先自动 F16（+2/3 补偿）RVP 偏光镜 三脚架 3 月下旬 山梨县韮崎市·王仁塚的樱花



◂没有考虑背景就直接拍摄

虽然表现出樱花形状之美，但未能表现出风景的整体魅力

由于蓝天很漂亮，所以采用仰望的角度来拍摄。但由于左后方的山峦过小，没有表现出与樱花同为一体的感觉。

Nikon F5 AF-S 28~70mm F2.8 矩阵测光 光圈优先自动 F8（+2/3 补偿）RVP 偏光镜 三脚架

北中流 作品的表现意图和拍摄技巧！选择位置的技巧 Point

此作品的表现意图是将樱花与残雪覆盖的山峦相组合，表现出降临在山麓间的春意。虽然八重岳连峰距离遥远，和樱花相比所占的比例很小，但仍旧可以强调出两者的距离感和樱花的存在感。将残雪覆盖的山岳放置在什么位置是决定相机位置的关键。在向左右移动时还应注意相机的高度。为了能使樱花和山岳都能清晰呈现，将焦点对准樱花后要以手动对焦方式将焦点位置向后移一点，并将光圈缩小到F16。

作品赏析▸▸▸ 【朝向天空的春意】以仰望的角度拍摄出樱花强而有力的形象

不要只从远处欣赏樱花的美，也可从樱花树下找到另一种风情

从远处看樱花树的形状非常漂亮，而走到树干旁向上仰望，就会发现三根枝干朝向天空，给人一种强而有力的印象。采用逆光拍摄使树干及树枝变成剪影，这样更能表现樱花树强而有力的形象。

PENTAX LX FA 20~35mm F4 中央重点测光 光圈优先自动 F16（+2/3 补偿）RVP 偏光镜 三脚架 4 月上旬 栃木县那须盐原市·寺子的樱花

近处拍摄时▸

用45° 以上的仰角时会比从远处拍更显压迫力

从接近枝干的正下方以仰望的角度拍摄花枝垂下的姿态。只要天气晴朗，就可以运用广角镜头进行手持拍摄。

Nikon F5 AF-S 28~70mm F2.8 矩阵测光 光圈优先自动 F11（+2/3 补偿）RVP 偏光镜 手持拍摄

稍远处拍摄时▸

仰角太小就不能体现垂下花枝的力量感

从稍远处拍摄的话，虽然可以拍摄出樱花整体的形象，但是这样拍出的樱花比较柔弱，没有力量感。

Nikon F5 AF-S 28~70mm F2.8 矩阵测光 光圈优先自动 F11（+2/3 补偿）RVP 偏光镜 手持拍摄

Point 北中流

作品的表现意图和拍摄技巧！

选择拍摄角度的技巧

虽然樱花一直被人们比喻为楚楚动人的女性，但它也有男性强健的一面。图中的樱花树就表现出了其强大的一面。将相机固定在离树干约50厘米的地方，构图时采用朝上的仰角。利用树干来遮住太阳，并试着找出最好的拍摄位置。因为使用了垂直取景器，所以不需要摆出太难的姿势来拍摄。附带提一下，这棵樱花树的周围已经围上了栅栏，所以无法接近拍摄，不过可以在拍摄别的樱花树时运用这种技巧。

除了注重构图和光圈外，还要利用光线的特性，这样就能成功地拍摄樱花

构图的思考 不仅要拉近视角，有时还要扩大视角

135mm的时候

增加樱花所占比例，提高其份量感

和右边的照片相比，仅是稍将画面拉近，就立即增加了樱花带来的春天暖融融的气氛。

Nikon F5 AF-S 80~200mm F2.8 矩阵测光 光圈优先自动 F11（+2/3 补偿）RVP 偏光镜 三脚架

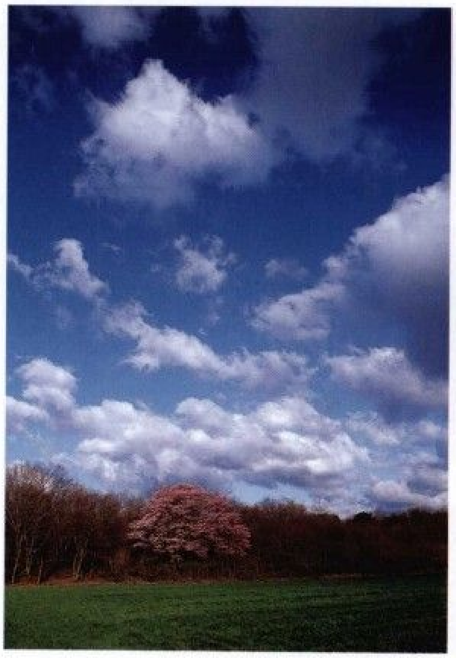
100mm的时候

背景占到画面的三分之一以上的话，樱花的存在感就相对薄弱

为了拍到屋子两旁的樱花，却增加了背景所占比例。

Nikon F5 AF-S 80~200mm F2.8 矩阵测光 光圈优先自动 F11（+2/3 补偿）RVP 偏光镜 三脚架

28mm的时候

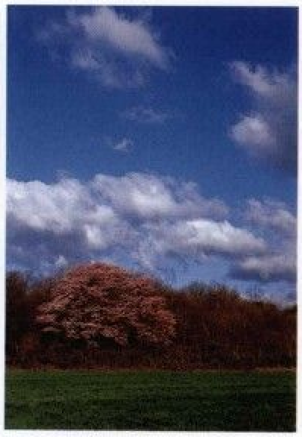


强调动态风景的广阔感

在以樱花为重点的同时，将漂浮着云朵的蓝天也大范围地纳入镜头中，强调出了春天的开放感。

PENTAX LX FA 28~70mm F2.8 中央重点测光 光圈优先自动 F8（+2/3 补偿）RVP 偏光镜 手持拍摄

50mm的时候



虽然强调出了樱花的存在感，但天空不够广阔

以樱花为主角，白云为陪衬物来构图。这是较为传统的构图方式。

PENTAX LX FA 28~70mm F2.8 中央重点测光 光圈优先自动 F8（+2/3 补偿）RVP 偏光镜 手持拍摄

根据拍摄内容来选择镜头和构图

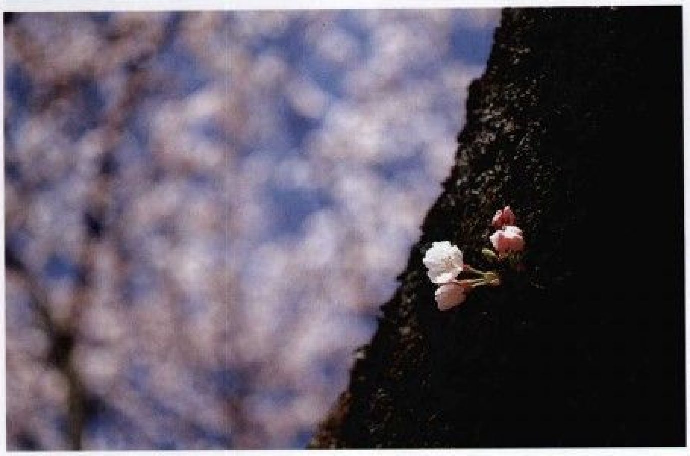
当把樱花作为风景的一部分进行拍摄时，从哪儿拍摄，要搭配哪些景物，要使用什么镜头其实就已经确定了。

从稍远的地方拍摄房屋和其他景物时，长焦变焦镜头就能发挥威力了。这个时候不是只要将樱花全部纳入镜头就可以了，有时转动一下变焦环，使樱花超出画面范围，这种构图反而能增加樱花的份量感，给人留下更加深刻的印象。

另一方面，在广阔的背景下拍摄樱花时，推荐使用广角镜头。此时构图的关键是将广阔的天空大幅度纳入画面，而不是将樱花放置在画面中央。如果光线充足，也可进行手持拍摄。

不同光圈的成像差异 以接近全开的光圈来表现樱花柔和的美感

光圈为F4时



光圈为F16时

背后的樱花清晰地浮现出来

缩小光圈进行拍摄的话，就连背后的樱花也清晰可见，不过树干上新绽放花朵的存在感也会减弱很多。

PENTAX LX A MACRO 100mm F2.8 中央重点测光 光圈优先自动 F16（+1 补偿RVP 三脚架

背后的樱花比较模糊，从而表现出新绽放花朵的楚楚动人

模糊的背景在画面中占据了很大的比例，使画面整体感觉比较柔和。树干上新绽放的花朵的存在感也增强了，起到了一石二鸟的作用。

PENTAX LX A MACRO 100mm F2.8 中央重点测光 光圈优先自动 F4（+1 补偿）RVP 三脚架

捕捉光线的动态 在樱花的纤细美中融入光线的跳动感

光线较弱时

融入了直射光的跳动感

利用从云层缝隙照射下来的微弱光线进行拍摄。要仔细观察天空的样子，不要错过光线照射下来的一瞬间。

PENTAX LX FA 80~200mm F2.8 中央重点测光 光圈优先自动 F5.6（+2/3 补偿）RVP 偏光镜 三脚架

漫射光时

表现出女性的柔美感，但整体较朴实

在早晨的阳光照射到樱花之前拍摄的照片。光圈没有缩得很小，树干拍得比较模糊。

PENTAX LX FA 80~200mm F2.8 中央重点测光 光圈优先自动 F5.6（+2/3 补偿）RVP 偏光镜 三脚架

光线较强时

光线较强，樱花纤细的质感减弱了

从云层间照射下来的阳光很快变得强烈，稍作了一下正曝光补偿。

PENTAX LX FA 80~200mm F2.8 中央重点测光 光圈优先自动 F5.6（+1 补偿）RVP 偏光镜 三脚架

樱花 请注意

拍摄重点

1. 长焦变焦镜可以强调出樱花的份量感，广角变焦镜可以强调出风景的开阔感。
2. 如果想拍出樱花柔和的美感，可以尽量开大光圈来融入虚化的效果。
3. 在晴天的直射光下，不要错过有云层遮挡时，光线变弱的那一瞬间。

利用光圈和光线的特性来表现樱花的魅力

以樱花为主题进行拍摄时，利用虚化效果可以表现出樱花特有的柔和感。因此不要总是在光圈全开的状态下进行拍摄，要根据虚化状态来决定光圈值。像这种很微妙的虚化状态，可以通过按下机身上的景深预览键来确认。

此外，除了光圈外，光线的照射情况也会决定樱花的整体印象。阴天的漫射光能使樱花显得较为优雅，晴天的直射光能使樱花显得较为鲜艳。不过，即使同样都是直射光线，也会因为太阳和云层的关系变得强弱不一。拍摄时要时刻注意光线的变化。

花景

选择镜头来呈现背景，想要表现色彩时则要正补偿

作品赏析▸▸▸ 【春天的气息】表现大地上最先绽放的春意

利用鱼眼镜头的变形效果，表现地面的圆润感

在道路旁的湿地上，一株株的水芭蕉正在绽放。由于背后是一大片的森林和蓝天，所以利用鱼眼镜头来拍摄。又由于拍摄场地不佳，而且想表现出背景的朦胧感，所以采取手持拍摄方式。

Nikon F5 SIGMA 15mm F2.8 鱼眼镜头 矩阵测光 光圈优先自动 F5.6 RVP100 手持拍摄 5 月上旬 福岛县里磐梯 · 莲花池周边

◂以广角镜头拍摄

虽然拍出了花丛延伸开来的样子，但却很难将背景融入画面中

白花酢浆草在满布落叶的斜坡上大量生长着。以广角镜头拉近距离来拍摄，注意画面构图要有远近感。为了拍出花朵丛生的样子，采用了俯拍的角度，但这样也使背景无法融入画面。

Nikon F5 AF-S VR 24~120mm F3.5-5.6 矩阵测光 光圈优先自动 F11 RVP100 手持拍摄

北中流 作品的表现意图和拍摄技巧！

镜头选择技巧 Point

落叶和杂草遍布的大地上面丛生着水芭蕉。为了将两者同时拍入画面，大胆地使用了鱼眼镜头。令人高兴的是道路旁就生长着水芭蕉，所以可以躺在道路上来摄。除了要将焦点对准花朵外，还要考虑到弯曲变形的背景效果。因为在顺光状态下拍摄，所以注意不要拍到自己的影子。此外，角度稍稍变化的话，背景就会有很大差异，所以要多加留意。

作品赏析▸▸▸ 【花纹】表现紫云英地里美丽的波浪状图案和色彩

为了强调春天的气息，进行了+1的曝光补偿

车子行驶过程中，窗外的大片紫云英跃入眼帘，仔细一看，发现那种色块模样的造型相当漂亮，和枯草连接的地方呈现出曲线的形状，便以此为中心进行了拍摄。因为前后有段距离，所以将光圈缩到F22。

Nikon F5 AF-S 80~200mm F2.8 矩阵测光 光圈优先自动 F22（+1 补偿）RVP 偏光镜 三脚架 5 月上旬 富山县富山市·上布目

无曝光补偿拍摄▸

减弱了春天的气息

就算是矩阵测光，也要根据拍摄状况进行曝光补偿。受画面中央较明亮的枯草所影响，如果没有进行曝光补偿的话，整个画面就会显得较暗。要了解自己相机的曝光特性。

Nikon F5 AF-S 80~200mm F2.8 矩阵测光 光圈优先自动 F22 RVP 偏光镜 三脚架

Point 北中流

作品的表现意图和拍摄技巧！

曝光补偿的技巧

这块紫云英田和一般的紫云英田不同，它中间有波浪状的线条，人深深为之吸引，因此在拍摄时就将重心放在这块造型奇特，颜色鲜艳的花田上。首先要站在路边仔细观察，选择能突出其线条美感的最佳位置，然后决定构图，并以每1/3级来做最大范围的曝光。因为拍摄对象是静止的，所以不用急于拍摄，可以慢慢进行曝光补偿。越是有魅力的景物，越是要多拍一些。

利用竖幅构图及广角镜头进行近距离拍摄，就能创造更丰富的变化

不同构图的拍摄意图

拍摄花景时不仅要用横幅构图还要用竖幅构图

横幅构图

无法拍摄出延伸感和风景的轮廓

以横幅构图来拍摄丛生的花朵。如果用这种方式拍摄，想要拍到背后的森林，就要将花丛占据的比例减少一半。

PENTAX LX FA 28 ~ 70mm F2.8 中央重点测光 光圈优先自动 F16（+1/3 补偿）RVP 偏光镜 三脚架

竖幅构图

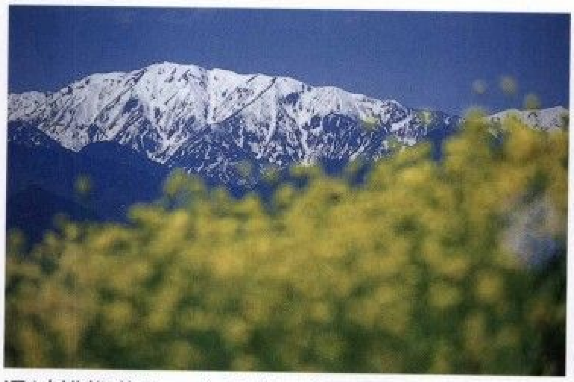
采用竖幅构图时，不但能表现花朵丛生的景象，还能拍入背景

拍摄大片水芭蕉时，为了让从脚边到远处的森林都能清晰显现，将光圈缩小到F16。

PENTAX LX FA 28~70mm F2.8 中央重点测光 光圈优先自动 F16（+1/3补偿）RVP 偏光镜 三脚架

利用虚化的拍摄意图 使花朵从背景中浮现出来，营造出立体感

前景模糊



通过模糊花朵，突显背后的风景

拍摄残雪覆盖的山脉。拍摄时模糊前面的花朵。将焦点对准山脉，确认花朵的模糊状态后再按下快门。此时光圈设定在F5.6。

Nikon F5 AF-S 80~200mm F2.8 矩阵测光 光圈优先自动 F5.6（+1 补偿）RVP 偏光镜 三脚架

背景模糊

强调出与背景间的距离感和花朵的存在感

拍摄绽放在沼泽旁的野生蓟，用广角镜头接近花朵，使光圈全开以模糊背景。

Nikon F5 AF-S 28~70mm F2.8 矩阵测光 光圈优先自动 F2.8 RVP 偏光镜 手持拍摄

试着用竖幅构图来拍横向展开的花景

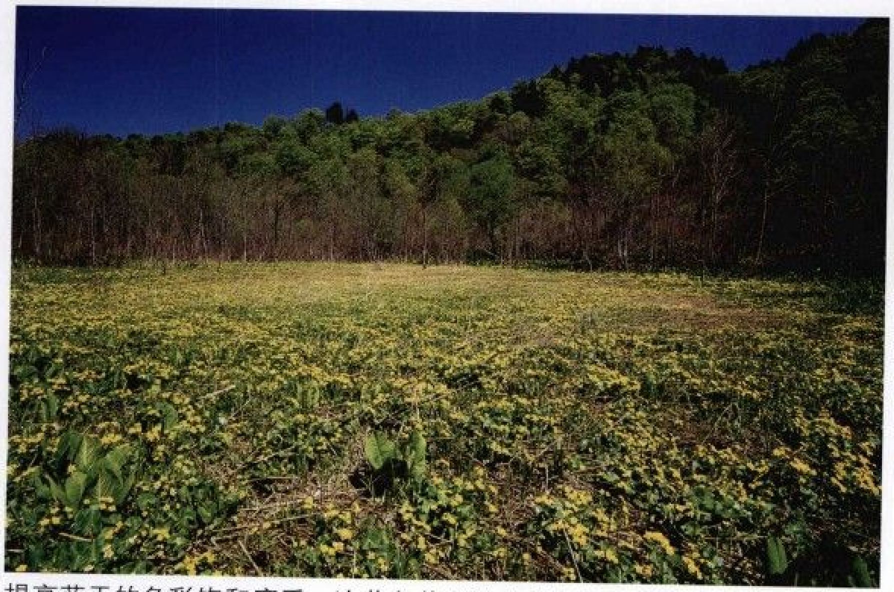
大片盛开的花朵，以人类的视觉而言，一般都会用横幅构图来拍，不过试着用竖幅构图来拍摄，能够拍出另一番风味来。特别是越靠近花丛拍摄，效果越明显。用广角镜头来竖幅构图时，从脚边的花朵到背景都能拍摄到。好好利用竖幅构图能拍下周围环境的优点吧。

模糊花朵还是模糊背景

花朵并不总是成片盛开的，我们经常会看到单独的花朵，只要通过将它和周围的风景相搭配，一样可以拍出有魅力的作品来。如果花朵较少，我们可以选择一个形状较好的花朵来对焦，将光圈全开使背景模糊。如果是广角镜头，可在画面中纳入广阔的背景，就可以拍出独特的作品。此外，如果花朵密集生长，可以通过模糊前景，利用前景的色彩来突出后方的风景。

偏光镜的成像效果 抑制住花朵以及天空的反射，就可以将颜色拍摄得更加鲜艳

使用偏光镜



提高蓝天的色彩饱和度后，连黄色花朵的色彩也被强调出来了

走在林间的小道上，突然发现了一大片驴蹄草。在正午阳光的直射下，将偏光镜的效果发挥到最大，蓝天和驴蹄草的颜色都显得更加鲜艳。

PENTAX LX FA 20~35mm F4 中央重点测光 光圈优先自动 F16（+1·1/3 补偿）RVP 偏光镜 三脚架

未使用偏光镜

直接拍摄的话，就无法突显出花朵的黄色和天空的蓝色

将相机的位置摆得比眼睛低一些，以20mm的镜头拍摄，夸大了花丛的远近感。不过由于没有使用偏光镜，照片没有冲击力。

PENTAX LX FA 20~35mm F4 中央重点测光 光圈优先自动 F16（+1·1/3 补偿）RVP 三脚架

选择适当的光线

只有了解光线的方向和质感才能表现出花朵的魅力

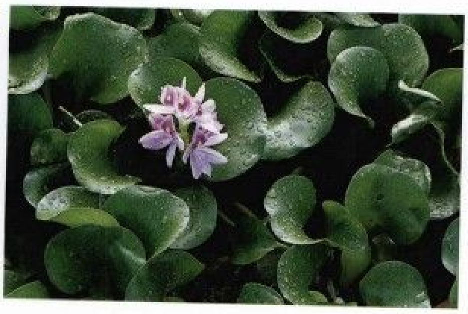
逆光时

有阴影，强调了花丛的立体感

在逆光下拍摄挂满朝露的布袋莲，无论是花朵、叶子，还是朝露都很有立体感。

PENTAX LX A MACRO 100mm F2.8 中央重点测光 光圈优先自动 F11（+1/3 补偿）RVP 三脚架

漫射光时



虽然欠缺立体感，不过可给人以柔和的印象

阳光被云遮挡后，光线发生变化，圆圆的叶片形状就很容易地拍摄下来了。

PENTAX LX A MACRO 100mm F2.8 中央重点测光 光圈优先自动 F11（+1/3 补偿）RVP 三脚架

花景 请注意 拍摄重点

1 不要只是使用横幅构图，也要尝试用竖幅构图。

2 利用广角镜头近距离拍摄，模糊背景，这样能拍出富有诗意的花景。

3 一览无云的晴天的正午前后是使用偏光镜的好时机。

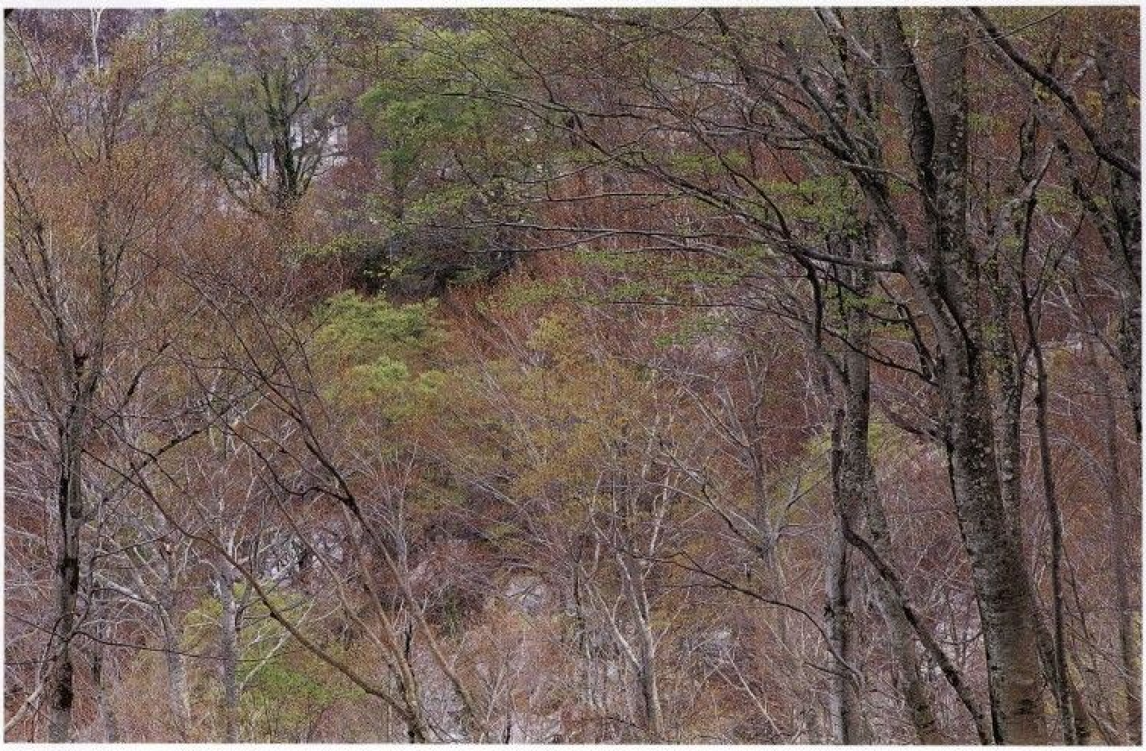
偏光镜的使用时机以及有效时机

偏光镜不是万能的。在什么时候使用偏光镜最好呢？一般来说，比起阴天，晴天使用偏光镜更有效果。如果是晴天，将镜头光轴调到和太阳位置呈90°角的位置上，就可以最大限度地抑制花朵和天空表面的反射。另一点需要注意的是，如果想要表现被雨淋湿的湿润场景，偏光镜会起到反效果，所以要多加留意。一定要根据拍摄意图来选择使用。

新绿

利用明调的成像和明显的虚化来拍摄新叶

作品赏析▸▸▸ 【先行者】萌发新芽的山毛榉树林给人以初春的印象



拍摄春天明亮的气息时，大幅度的正补偿是关键

山毛榉树林里还堆积着1米以上的残雪，不过树上已经开始长出新叶了。将山毛榉的树干大胆地配置在画面一端，以浅浅的新绿为中心构图。为了使整个画面清晰，将光圈缩小到F16。
PENTAX LX FA 80~200mm F2.8 中央重点测光 光圈优先自动 F16（+1 补偿）RVP 偏光镜 三脚架 5 月中旬 山形县朝日村 · 汤殿山

◂无曝光补偿拍摄

画面整体暗淡，感觉不到春天的气息

拍入画面的山毛榉树林和白色的残雪大大影响了相机的测光表。无曝光补偿拍摄出的景色让人感觉很灰暗，像是傍晚时的景色。
PENTAX LX FA 80~200mm F2.8 中央重点测光 光圈优先自动 F16 RVP 偏光镜 三脚架

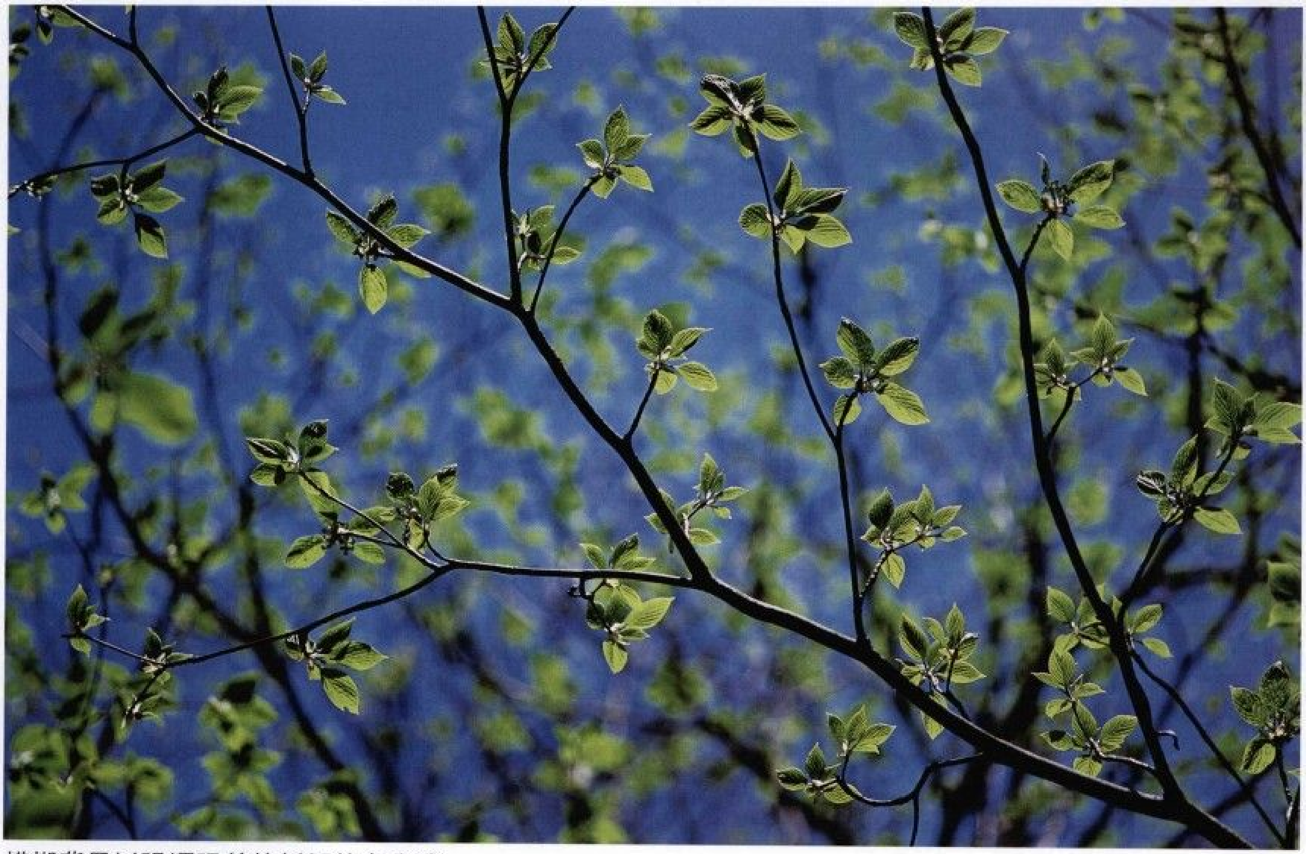
北中流 作品的表现意图和拍摄技巧！

曝光补偿的技巧 Point

刚刚冒出些许新绿的山毛榉树林，浅浅的新绿和多数未长出新芽的树干搭配起来更表现出初春的气息。为了强调出春日气息，要使用明调的明亮气氛来呈现。

这种时候无论是使用中央重点测光，还是矩阵测光都要毫不犹豫地选择正补偿。此外，为了表现新绿的柔和感，在阴天里利用漫射光拍摄非常有效果。

作品赏析▸▸▸ 【发芽】拍摄沐浴在阳光下的新叶，表现其生命力



模糊背景以强调眼前的新绿的存在感

走在林间的小道上，抬头就能看见刚刚长出嫩叶的树枝。嫩叶在阳光的照耀下伸展着，让人感受到生命的喜悦。因为没有必要将光圈缩得太小，所以采取手持拍摄的方式。

Nikon F5 AF MICRO 105mm F2.8 矩阵测光 光圈优先自动 F2.8 RVP100 手持拍摄 4 月下旬 福岛县里磐梯 · 大盐周边

北中流 作品的表现意图和拍摄技巧！
利用虚化的技巧 Point

利用模糊的新绿和背景的蓝天来搭配，逆光进行拍摄，就能拍摄出活泼灵动的嫩叶来。身体保持直立姿势，采取仰望的角度来拍摄。因为光线很充足，所以能够使用1/250秒左右的快门速度，并采取手持拍摄方式即可。光圈全开时清晰的对焦是必不可少的。此外，要注意的是，即使是相同的镜头和光圈值，只要拍摄距离发生变化，背景的虚化效果也会跟着变化。

从远处拍摄时▸

即使光圈全开的情况下拍摄，背景的虚化效果也不明显

以新绿为背景拍摄冬芽的树梢。虽然两者间有一定的距离，但因为拍摄距离有30米左右，所以背景并不是太模糊。

Nikon F5 AF-S 80~200mm F2.8 矩阵测光 光圈优先自动 F2.8 RVP100 偏光镜 三脚架

从近处拍摄时▸

虚化效果明显，新绿从背景中浮现出来

以最近的距离拍摄新绿。背景明显模糊。由于突显了新绿的存在感，所以后方的景物就看不清楚了。

Nikon F5 AF-S 80~200mm F2.8 矩阵测光 光圈优先自动 F2.8 RVP100 PL 三脚架

在光线和背景上下功夫，成功地表现出新绿的暖意和春日气息

拍摄不同时间段的风景 新绿的色彩和立体感随着太阳的高度而改变

下午4点左右

利用开始西沉的太阳斜光来拍摄

傍晚时分的太阳斜光使新绿染上了些许黄色。同时，斜光所造成的阴影让画面更具立体感。

Nikon F5 AF-S 80~200mm F2.8 矩阵测光 光圈优先自动 F11（+1/3补偿）RVP 偏光镜 三脚架

正午时分

在太阳位置最高时，利用顶光拍摄

顶光不容易形成阴影，是一种能给人温暖感的光线，非常适合用来拍摄新绿。

PENTAX LX FA 80~200mm F2.8 中央重点测光 光圈优先自动（+2/3补偿）RVP 偏光镜 三脚架

日落之后

夕阳西沉后，利用色温较高的间接光来拍摄

因为色温的影响，画面带有一些青色调，不过这正好让新绿之中的白色岳桦树干显现出来，给人以梦幻般的感觉。

PENTAX LX FA 80~200mm F2.8 中央重点测光 光圈优先自动 F11（−1/3 补偿）RVP 偏光镜 三脚架

日落之前

利用带有红色调的日光，拍摄湖畔的新绿

虽然夕阳使新绿的颜色发生了些许改变，可仍然保留了其绿意，还没有转绿的枯枝呈现出一片红色，赋予整个画面不可思议的美感。

PENTAX LX FA 80~200mm F2.8 中央重点测光 光圈优先自动 F11（+1/3 补偿）RVP 偏光镜 三脚架

在不同的时间段，表现新绿不同的魅力

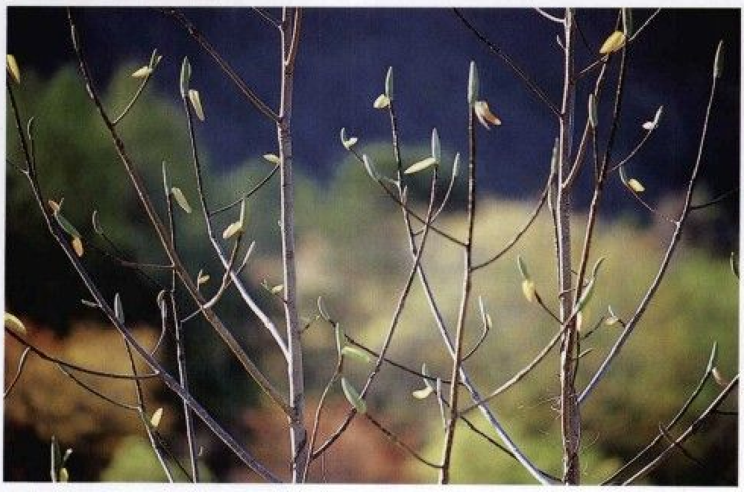
新绿色彩鲜艳，可以感受到其鲜活的生命力，如果要表现这种充沛的生命力，可以在晴天的正午前后进行拍摄。顶光让新绿充满了温暖感，能更直观地表现出其色彩。可以说正午前后是拍摄新绿类作品的最佳时间段。

不过如果只是如实地表现新绿的色彩，就不能称之为风景摄影了。很多人喜欢在早晨和傍晚时分拍摄新绿，可以利用暖色系的斜光来营造新绿风景的立体感和律动感。不过构图时要注意阴影的分配。

此外，在日落后天空微亮的情况下进行拍照，由于色温的关系，会使画面带有一些青色调，最适合用来表现妖艳的气氛。

选择能突出主题的背景 能够让人联想到春天的背景，就能提高新绿的季节感

富有春意的背景



没有春意的背景

即使强调了主题，也不能增加整个画面的春意

在深绿色的针叶林背景衬托下，突显了新绿的存在感，但仍感受不到季节感。

Nikon F5 AF-S 80~200mm F2.8 矩阵测光 光圈优先自动 F4 RVP100 偏光镜 三脚架

以颜色多样的新绿为背景，可以倍增春日的气息

道路旁的木兰树开始发芽了。以各种颜色的新绿为背景，将光圈全开，模糊背景来拍摄。

Nikon F5 AF-S 80~200mm F2.8 矩阵测光 光圈优先自动 F4（+2/3 补偿）RVP100 偏光镜 三脚架

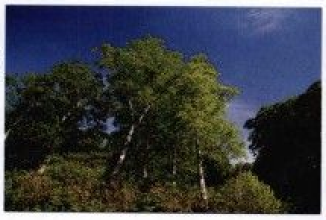
在画面中增加点缀 有了白云的点缀，新绿风景更加生动

与天空搭配虽然美丽，但过于平凡

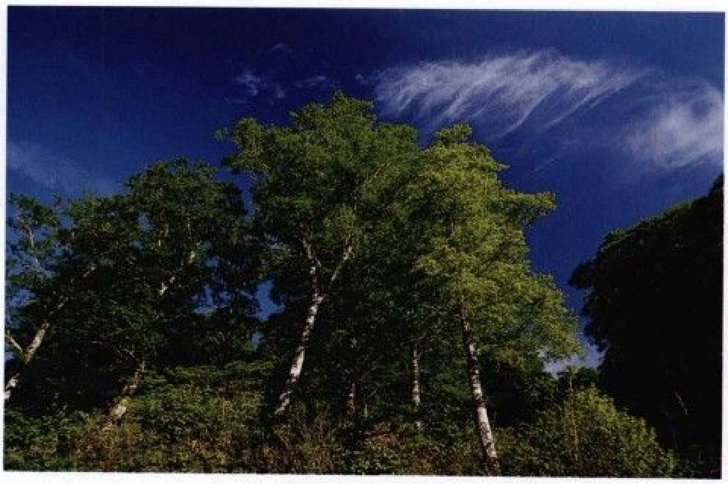
由于蓝天太过单调，使整个画面稍显朴实。

PENTAX LX FA 20~35mm F4 中央重点测光 光圈优先自动 F11（+1/3 补偿）RVP 偏光镜 三脚架

没有加入点缀



加入点缀



漂浮在蓝天中的白云增添了新绿青翠的感觉

以仰望的角度拍摄山毛榉树，因为有了白云的点缀，让新绿有了灵动的感觉。

PENTAX LX FA 20~35mm F4 中央重点测光 光圈优先自动 F11（+2/3 补偿）RVP 偏光镜 三脚架

新绿 请注意

拍摄重点

1. 为了强调新绿的灵动感和温暖感，可以利用正午时分的顶光。
2. 即使是只表现新绿的样子，也要搭配有春天元素的背景。
3. 如果天空中有白云飘动，要毫不犹豫地将它纳入镜头。

用背景和陪衬物来强调新绿的魅力

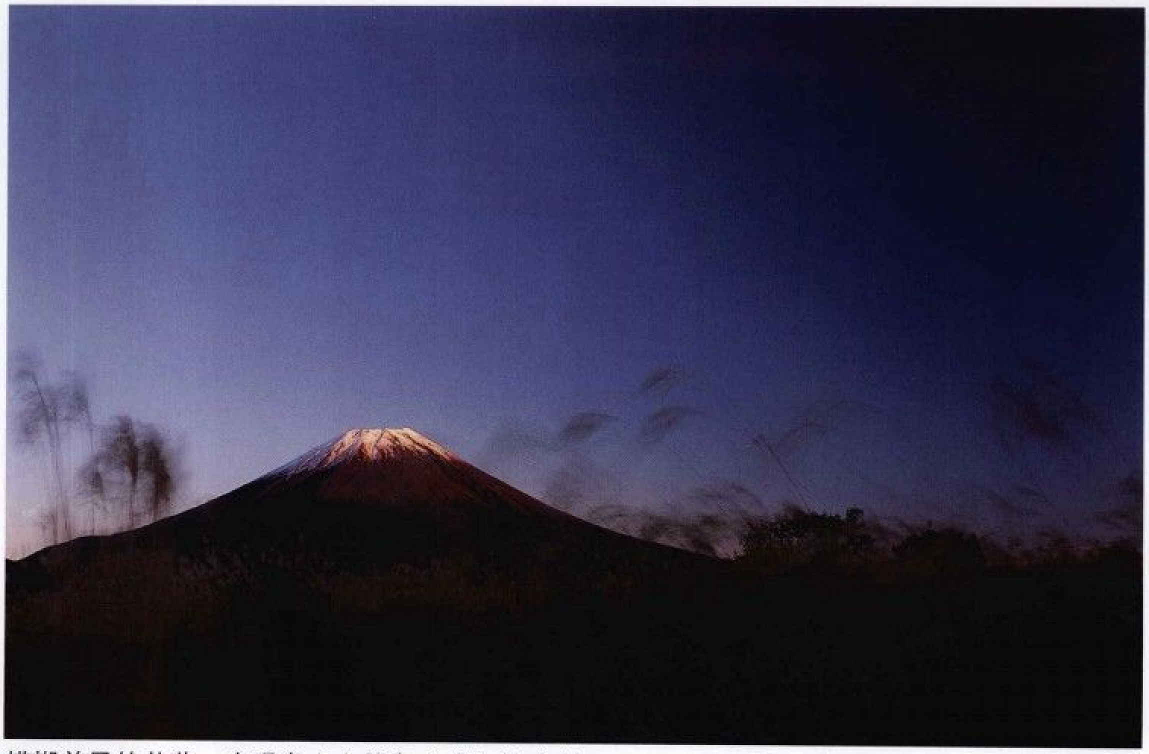
如果不是以风景的角度拍摄新绿，而是重点拍摄新绿的样子时，就要好好考虑与其相搭配的背景。因为即使拍摄同样的新绿，背景不同，画面给人的整体印象也会随之发生改变。如果背景中有春天的元素，更能衬托出新绿的春意。

如果把新绿当作风景拍摄时，不仅要把蓝天拍摄进去，最好把白云等可以作为点缀的景物也纳入画面。在风景中加入动态的元素，可赋予新绿灵动的感觉。因此拍摄时不仅要观察新绿，还要注意天空的样子，要有效地利用陪衬物的衬托效果。

山岳

利用前景强调距离感；利用偏光镜强调跳动感

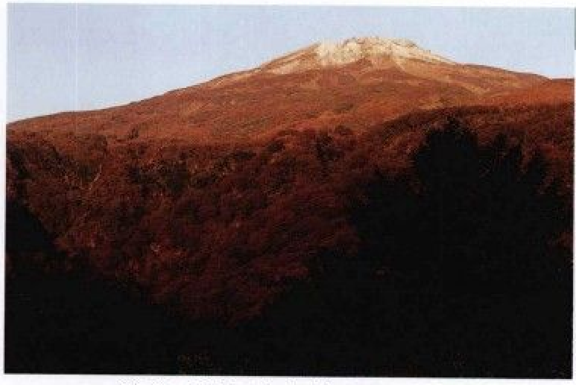
作品赏析▸▸▸ **【风中的山麓】以在风中摇曳的芒草为前景来表现富士山**



模糊前景的芒草，表现富士山的存在感和距离感

日落后，山顶上仍残留余光，芒草在风中摇曳着。高过山棱的芒草强调了富士山的距离感，此外，通过模糊芒草来表现风的气息，并强调富士山的存在感。

Nikon F5 AF 18～35mm F3.5-4.5 矩阵测光 光圈优先自动 F16 RVP 偏光镜 三脚架 11 月上旬 静冈县富士宫市 · 朝雾高原



◂以树木为前景拍摄

将前景设置在山棱之下，就很难表现出山的距离感

日出后，山脉慢慢明亮起来，以面前尚未被照射到的树木为前景拍摄。虽然很难体现出和山之间的距离感，但由于明暗的对比，使整个画面有一种立体感。

Nikon F5 AF-S 28~70mm F2.8 矩阵测光 光圈优先自动 F11 RVP 偏光镜 三脚架

北中流 作品的表现意图和拍摄技巧！

利用前景的技巧 Point

当天本来是想拍摄夕照下的富士山，可是等了好久，风都没有停下来，于是就大胆地切换了作品的风格，强调有风吹动的感觉。拍摄时使芒草高于山棱，再用慢速快门使前景模糊，从而表现出吹过山麓的风和雄伟的富士山的存在感。这幅作品让人感受到在风景摄影中陪衬物的地位是多么重要。为了突出风吹过的感觉，在构图时提高了天空所占的比例。

作品赏析▸▸▸ 【大山的脉搏】表现喷烟的山脉的高度感和动感

利用偏光镜来抑制蓝天的反射，给人留下强有力的印象

初冬时的茶臼岳常常能看到烟雾景观。虽然主要要表现烟雾的景观，但利用偏光镜抑制住蓝天的反射后，天空的颜色变成了蓝黑色，提高了高山上的气氛，也强调了烟雾的力度。

PENTAX LX A 20mm F2.8 中央重点测光 光圈优先自动 F8（+2/3 补偿）RVP 偏光镜 手持拍摄 12月上旬 栃木县那须町·茶臼岳

不用偏光镜拍摄▸

虽然保留了天空的透明感，但烟雾的力度却减弱了很多

如果不使用偏光镜，就可以用较快的快门速度来拍摄，这样就可以采用手持拍摄的方式了。但是因为蓝天拍摄得比较清晰，烟雾的存在感和动感就不能很好地表现出来。

PENTAX LX A 20mm F2.8 中央重点测光 光圈优先自动 F8（+1 补偿）RVP 手持拍摄

Point

北中流 作品的表现意图和拍摄技巧！

偏光镜的使用技巧

从大陆吹来的寒冷而猛烈的季节风将烟雾吹到下风处。为了拍摄出烟雾喷起时的力量感，用偏光镜最大限度地抑制住天空的反射，然后一边观察烟雾的样子，一边以1/125秒的快门速度按下快门。虽然说采取手持拍摄的方式，可是强风让人难以保持直立姿势，可以先支好三脚架，靠在三脚架上进行拍摄。三脚架不仅可以支撑相机，必要时也可用来支撑身体。

以标准变焦镜头为主的镜头选择和注重光线的构图来突出山的魅力

利用不同的镜头来拍摄 用广角镜头和标准镜头来拍摄山岳风景

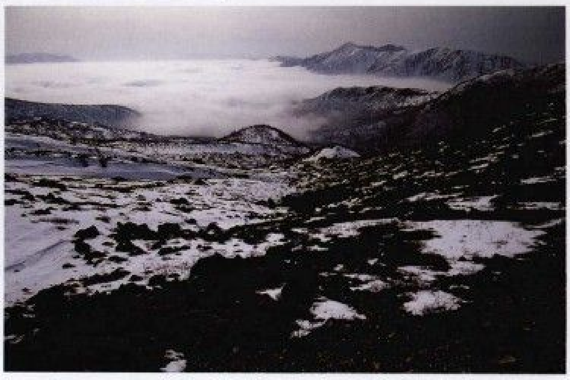
28mm的时候

既能呈现远近感也有风景的整体感

云海和残雪覆盖的山脉看上去比较靠近，面前和后方的距离感很自然地表现出来。这种视角很容易构图。

PENTAX LX FA 20~35mm F4 中央重点测光 光圈优先自动 F16（+2/3补偿）RVP 偏光镜 三脚架

20mm的时候



连脚旁景物都能广泛入镜，呈现动态的远近感

将云海和残雪覆盖的山脉配置在远处，而眼前的景物则大范围地配置在画面中。如果前景没有什么点缀，则会增加构图的难度。

PENTAX LX FA 20~35mm F4 中央重点测光 光圈优先自动 F16（+2/3补偿）RVP 偏光镜 三脚架

100mm的时候

拉近远处的山脉，适合以远景为中心的拍摄

适合表现远山的魅力，但很难表现风景的广阔感。适合以形象为主的构图。

PENTAX LX FA 80~200mm F2.8 中央重点测光 光圈优先自动 F16（+2/3 补偿）RVP 偏光镜 三脚架

50mm的时候

适度地取景构图可以明确主题

虽然可以很方便地截取想要拍摄的部分，但很难表现风景的广阔感。此时可以有效地搭配一些前景。

PENTAX LX FA 28~70mm F2.8 中央重点测光 光圈优先自动 F16（+2/3 补偿）RVP 偏光镜 三脚架

即使只有一款变焦镜头也能拍摄山岳风景

在登山进行拍摄时，一般都要尽可能地压缩需要携带的器材，在这种情况下，携带的变焦镜头可以发挥强大的威力。

即使不是高倍率变焦的镜头，只要有28~70mm等级的焦段，就可以拍摄出各种各样的作品。如果想要体现山岳特有的风景开阔感，可以使用28~35mm的广角端，这样就可以将脚下的景物和前景都拍到画面中去，拍出来的照片会自然流露出一种山岳风景的壮阔美感。

此外，如果想要拍摄喜欢的山岳风貌及形态时，可以使用50~70mm的标准端和准长焦端直接进行拍摄。如果在标准变焦镜头以外，还想携带一个镜头，我会推荐100mm等级的微距镜。它不但能够近距离地拍摄高山植物，还能拍到远处的风景。

光线的变化和构图 抑制住花朵以及天空的反射，就可以将颜色拍摄得更加鲜艳

日出后不久

最好增加光线照射的云海的比例

在阳光的照射下，云海的色彩和立体感都增加了很多。在拍入富士山的同时，注意让云海所占的比例大一些。

Nikon F5 AF-S 28~70mm F2.8 矩阵测光 光圈优先自动 F8（+2/3 补偿）RVP 偏光镜 三脚架

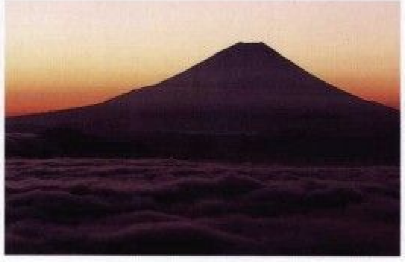
日出前

构图时以天空中渐变的色彩为中心

在山和云海还很难区分的时候进行拍摄。利用富士山的剪影，表现黎明的色彩美。

Nikon F5 AF-S 28~70mm F2.8 矩阵测光 光圈优先自动 F8（+2/3 补偿）RVP 偏光镜 三脚架

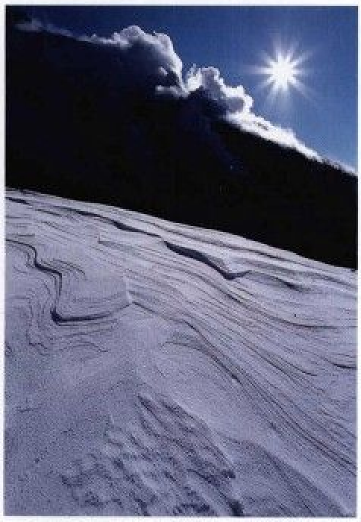
太阳即将出现时



拍摄天色微亮时的云海

天空转亮，云海的样子更加清晰，将镜头拉近增加云海在画面中的比例。天空的色彩已经变浅了。

Nikon F5 AF-S 28~70mm F2.8 矩阵测光 光圈优先自动 F8（+2/3 补偿）RVP 偏光镜 三脚架



将太阳拍入画面时

虽然天空所占比例较小，但是因为有太阳的点缀，画面的动感增强

将雪面作为前景大范围地拍入到画面中。逆光拍摄喷起烟雾的冬日山脉，太阳的光芒也能成为风景中的点缀。

PENTAX LX A 20mm F2.8 中央重点测光 光圈优先自动 F16（+1 补偿）RVP 偏光镜 手持拍摄

考虑背景处理

背景的太阳和蓝天的搭配会改变山岳风景的印象

将蓝天拍入画面时

大面积地拍入晴朗的蓝天，提高画面的开阔感

从山棱附近拍摄晴天时的山峦，晴空占据了画面一半的比例，让人感受到冬季晴天的清爽感。

PENTAX LX A 20mm F2.8 中央重点测光 光圈优先自动 F16（+1 补偿）RVP 偏光镜 手持拍摄

山岳 请注意

拍摄重点

1 在登山过程中拍摄山岳时，只要有标准变焦镜头和微距镜，就足以享受摄影的乐趣了。

2 早晚拍摄时要根据光线变化，随机应变地改变构图。

3 如果是晴朗的天气，可以积极拍入蓝天和太阳，这样能强调出山岳的壮观。

根据早晚的光线变化改变构图

早晚的山岳风景比白天的山岳风景更具风情。特别是秋季寒冷的早晨，经常会出现非常有动感的云海，美景俯拾皆是。

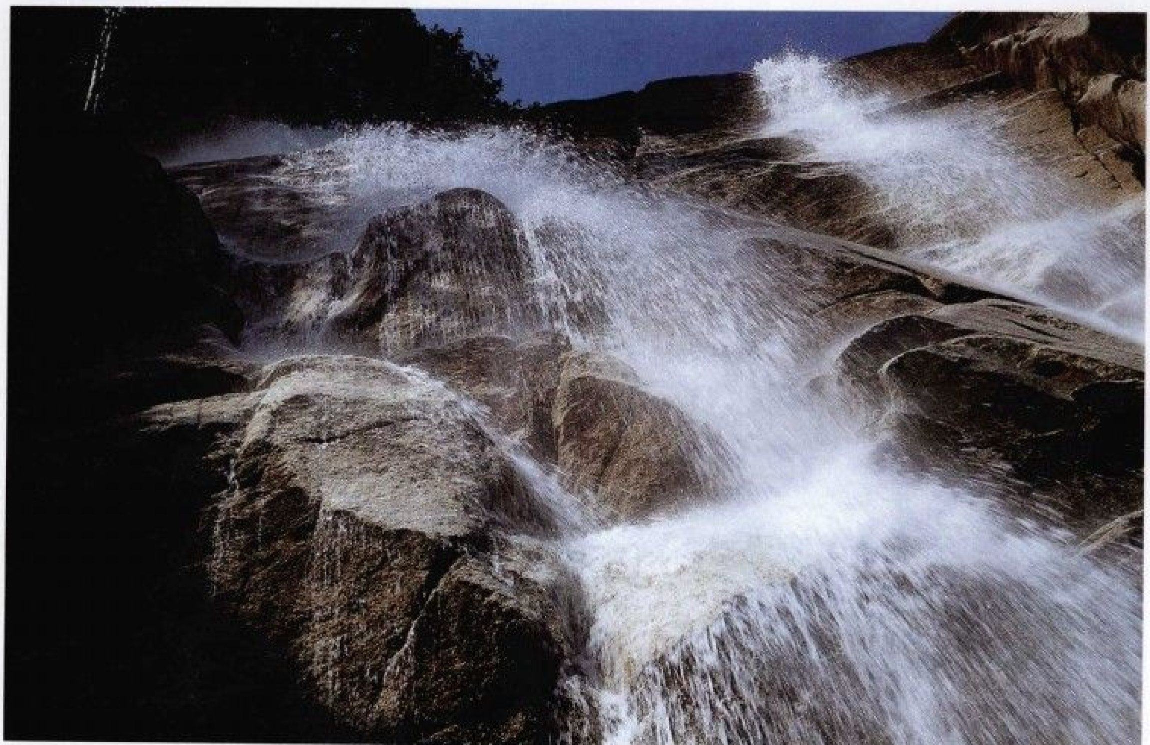
而在黎明时分，天空的色彩变化较大，山脉会变成剪影，可以以天空的色彩和渐变的美感为中心拍摄。另一方面，当太阳出来后，就会形成阴影，从而赋予画面以立体感。您可以随机应变地改变构图，使最有魅力的部分在画面中占据较大比例。

如果天气晴朗，可以拍摄下蓝天来增添空阔感，再将太阳拍入画面作为点缀，这样白天的山岳景象也会令人印象深刻。

瀑布

要多利用瀑布直冲而下的活力和光线的虚化

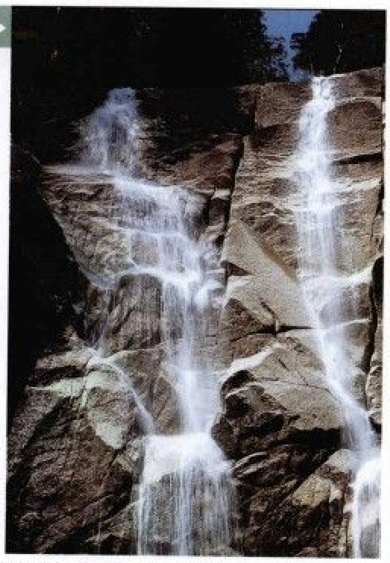
作品赏析▸▸▸【凉风】拍摄充满动感的瀑布



站在瀑布下以仰角来拍摄，瀑布的压迫力和临场感会随之倍增

站在瀑布下方横躺的岩石上仰望，就能看到冲击而下的白色流水，非常具有动感。为了拍出瀑布的动感，以1/125秒的快门速度按下快门。
PENTAX LX FA 28~70mm F2.8 中央重点测光 光圈优先自动 F8（+2/3 补偿）RVP 偏光镜 三脚架 5 月中旬 长野县南木曽町 · 田立之瀑

从正面拍摄▸



虽然拍下了瀑布的全貌，但整体印象过于平凡

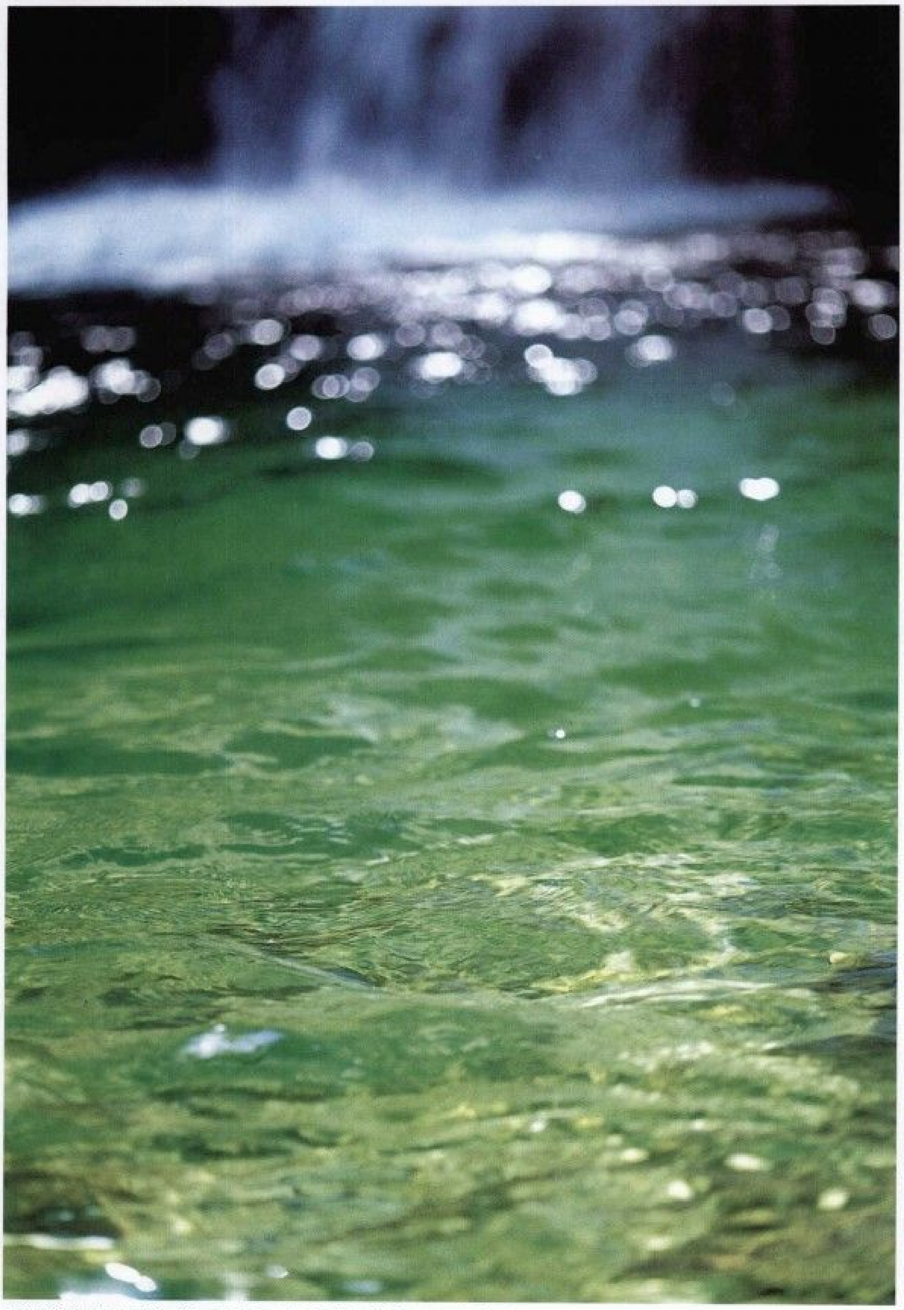
从正面的位置拍摄瀑布的全景。瀑布分为两条，此处以左边的瀑布为中心进行竖幅构图。因为使用了中速快门，所以兼用了反光镜预升功能，以防止相机震动。
PENTAX LX FA 28~70mm F2.8 中央重点测光 光圈优先自动 F16（+2/3 补偿）RVP 偏光镜 三脚架

北中流 作品的表现意图和拍摄技巧！

位置的选择技巧 Point

从各个不同的角度拍摄瀑布，拍出来的景色会呈现出很大的不同。不仅要从远处观看瀑布，还要走到瀑布下面仔细观察，然后用高速快门拍下富有动感的画面。选择拍摄位置时要注意不能让两条瀑布看起来是重叠的，此处选择了稍微靠左的位置，强调左侧的瀑布。当然，也要注意将蓝天纳入镜头。站在瀑布下方拍摄比较危险，所以要尽量避免单独去拍摄。

作品赏析▸▸▸【纯粹】利用虚化强调瀑布潭中闪烁的水花



以长焦镜头的全开光圈来强调光的圆形虚化

美丽的绿色瀑布潭充满了透明感，虽然光线没有直接照射在瀑布上，但初夏的阳光照射在瀑布潭上，随着水面的波动光圈也随之闪烁。

Nikon F5 AF MICRO 105mm F2.8 矩阵测光 光圈优先自动 F2.8（+1 补偿）RVP 手持拍摄 6月上旬 三重县纪和町 · 宫之瀑

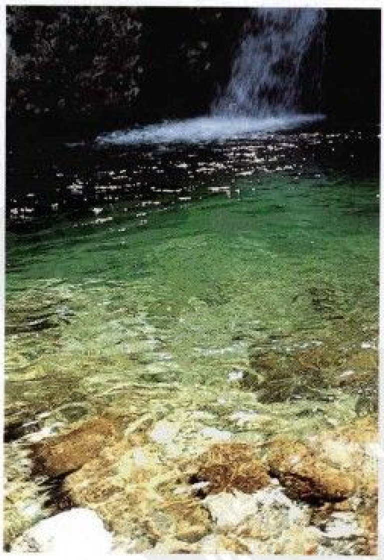
北中流 作品的表现意图和拍摄技巧！

Point

利用虚化

坐在瀑布潭旁边的岩石上，两只手肘抵住膝盖，手持相机进行拍摄。表现潭水的美丽色彩和透明感，并且为了强调瀑布下闪烁的光芒，将焦点对准眼前的水面，光圈为全开的F2.8。对焦位置离闪烁的光芒越远，其圆形虚化就会越大，因此采取了低角度拍摄，并尽量多拍一些眼前的水面。然后仔细观察水面和光的反射状况，在最具魅力的瞬间按下快门。

用广角镜头拍摄▾

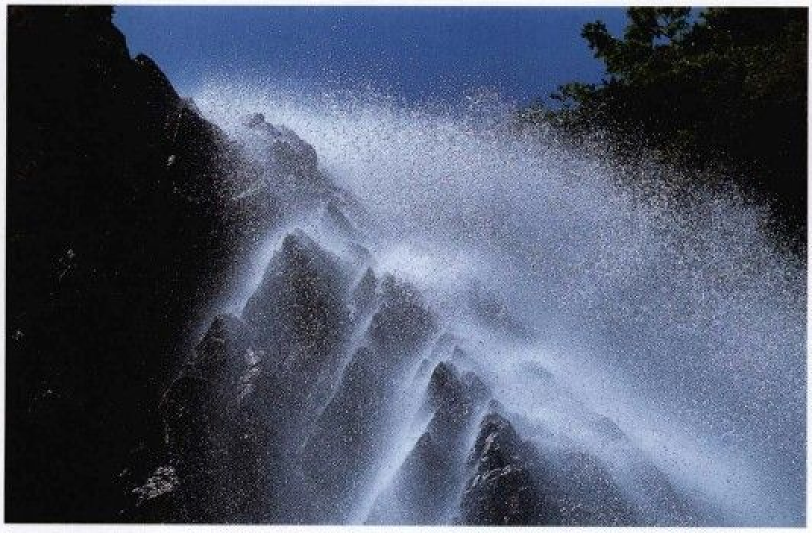


画面更有深度，但是即使光圈全开，虚化效果也不明显

站在瀑布潭中，膝盖以下的部位都没入水中，以半蹲的姿势进行拍摄，为了表现水面的波动，采用了1/250秒的快门速度。

Nikon F5 AF-S 28~70mm F2.8 矩阵测光 光圈优先自动 F4（+1 补偿）RVP 手持拍摄 6月上旬 三重县纪和町 · 宫之瀑

利用两种快门速度、三种构图模式来拍摄



各种快门速度的成像

高速快门表现跳动感，慢速快门表现流动感

1/1000秒时

清晰地表现出从断崖上直落而下的瀑布的跳动感

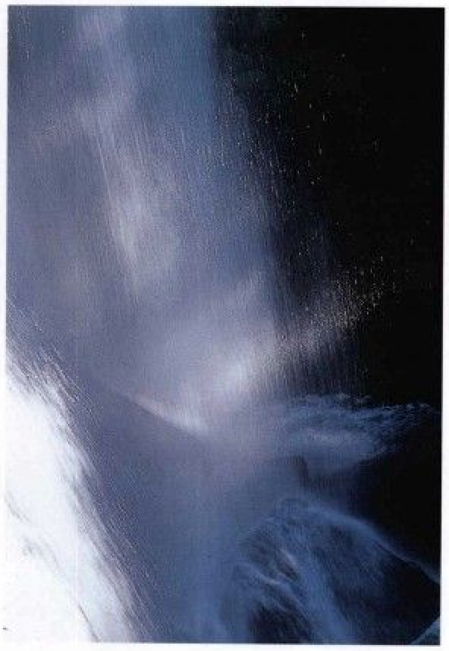
在台风过后的第二天，水量大得超过想像，从瀑布正下方向上进行拍摄，可以拍到四溅的水花。

Nikon F5 AF-S 80~200mm F2.8 矩阵测光 快门优先自动 1/1000秒（+2/3补偿）RDP Ⅲ 偏光镜 手持拍摄

从树叶缝隙中洒落下的阳光照射在瀑布上，描绘出优美的轨迹

从瀑布右边观察其侧面时发现照射在瀑布上的光线呈现出斑纹的形状。为了表现出纤细的光线，选择慢速快门进行拍摄。

PENTAX LX A MACRO 100mm F2.8 中央重点测光 光圈优先自动 F11（+2/3 补偿）RVP 三脚架



1/15秒时

1/125秒时

稍微模糊瀑布落下的水流

为了强调瀑布落下的方向性并清晰地拍出岩石的模样，将光圈设为F8。

PENTAX LX FA 28~70mm F2.8 中央重点测光 光圈优先自动 F8（+1 补偿）RVP 三脚架

1秒时

慢速快门表现神秘感

虽然有光线照射在瀑布上，但瀑布整体仍处在阴影下，受到色温的影响，瀑布的水流呈青色调。

PENTAX LX FA 28~70mm F2.8 中央重点测光 光圈优先自动 F16（+1/3 补偿）RVP 偏光镜 三脚架

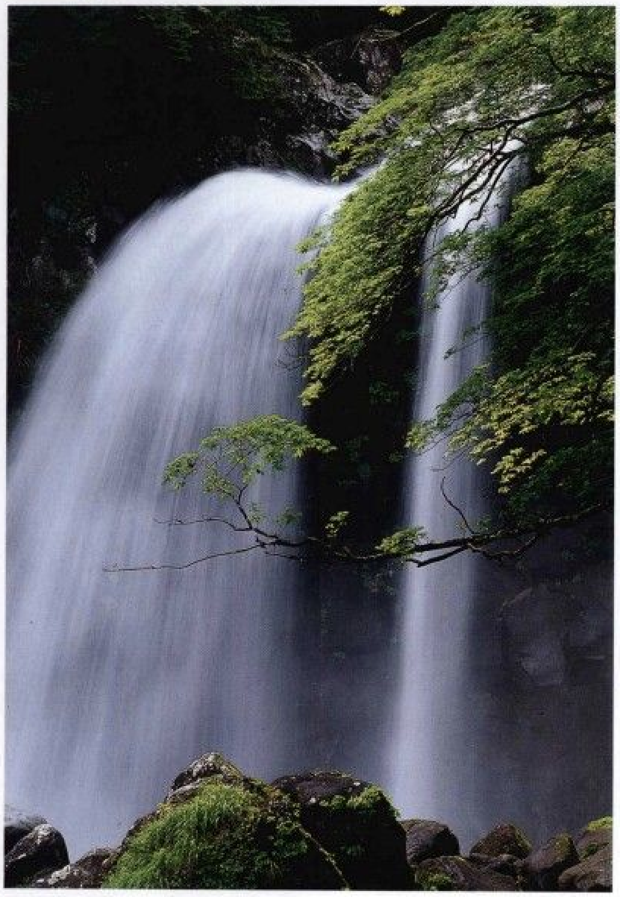
区别使用高速快门和慢速快门

瀑布的水流越靠近下方，下落速度越快。因此拍摄不同部分的瀑布时，快门速度要稍微进行变化，这样才能收到很好的效果。这里推荐以下两种方案。

一方面是采用高速快门来拍摄瀑布，标准范围在1/125秒~1/1000秒。当然，快门速度越快，光圈就越难缩小，所以要精确对焦。在晴朗、光线充足的天气里可以用这种方法拍出瀑布的跳动感。视快门速度而定，有时候也可以手持拍摄。

另一方面，在阴天及背阳的地方，可以使用慢速快门来拍摄瀑布落下时的流动感。标准范围为1秒~1/15秒。因为光圈会缩得相当小，所以即使是不擅长拍摄瀑布的人也能很好地掌握。很适合拍摄呈扇形扩散、分流很多的瀑布。

构图的技巧 运用构图的变化来拍摄瀑布的各种姿态



35mm时

大范围地拍摄瀑布和眼前的溪流（宽裕的构图）

站在横跨溪流的吊桥上来拍摄。画面右下角配置了溪流沿岸的风景。
PENTAX LX FA 28~70mm F2.8 中央重点测光 光圈优先自动 F11（+1/3 补偿）RVP 偏光镜 三脚架

100mm时

融入绿意，整体构图（稳定的构图）

为了保留森林的幽深气氛，构图时绿色部分的比例应该超过瀑布的比例。
PENTAX LX FA 80~200mm F2.8 中央重点测光 光圈优先自动 F11（+2/3 补偿）RVP 偏光镜 三脚架

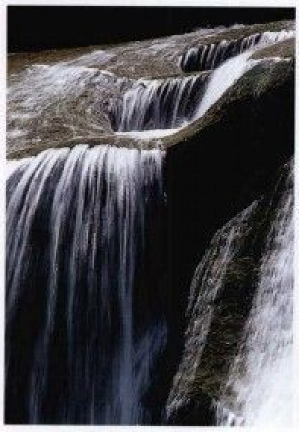
200mm时

以绿色为背景将瀑布拍得比较大（超出的构图）

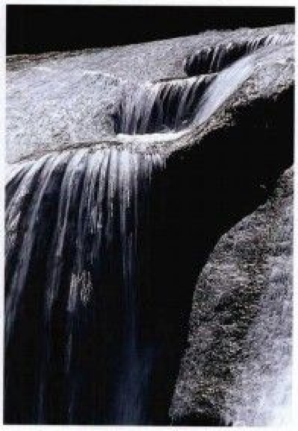
通过超出画面范围的构图，强调瀑布的存在感和临场感。在吊桥上拍摄时，使用越是长焦的镜头，越要注意脚底的晃动。
PENTAX LX FA 80~200mm F2.8 中央重点测光 光圈优先自动 F11（+1 补偿）RVP 偏光镜 三脚架

偏光镜 利用偏光镜控制水面的反射

使用偏光镜



不使用偏光镜



通过抑制表面反射来强调湿润的岩石的纹理

拍摄从一块岩石上畅流而下的瀑布，转动偏光镜的滤镜框可以让反射接近消失，岩石的颜色和质感就很容易表现出来了。
PENTAX LX FA 80~200mm F2.8 中央重点测光 光圈优先自动 F16（右图 +1 补偿 / 左图 +2/3 补偿）RVP 三脚架

请注意

瀑布 拍摄重点

1. 使用高速快门时，要将焦点对准在想要拍摄的瀑布上。
2. 使用慢速快门时，要考虑到和前景的距离再决定合焦位置。
3. 在拍摄过程中要时常把“宽裕的构图”、“稳定的构图”和“超出的构图”的概念放在脑子里。

利用三种构图模式来表现瀑布的各种姿态

建议用以下三种构图模式来拍摄瀑布。第一种是将瀑布周边景物一起入镜的构图，这种构图强调的不是瀑布的姿态，而是风景的魅力。有很强的记录性质，可以作为资料保存。第二种模式是稳定的构图，即将瀑布全部拍摄入画面。使用此种模式要多注意瀑布与树木之间的平衡感。第三种模式是让瀑布超出画面范围的构图。这样除了瀑布的姿态以外还能强调出瀑布的压迫力。

在拍摄时不要拘泥于单一的构图模式。

溪流

通过寻找最佳快门拍摄时机和空间的裁切方式，赋予照片以灵性

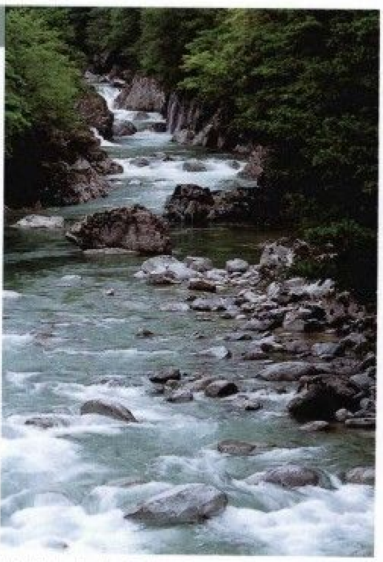
作品赏析▸▸▸ **【绿色的溪谷】利用溪流、巨岩和树木的一体感来构图**

用稳定的构图方式来裁切两岸和溪流的景致

从横跨溪谷的桥梁上进行拍摄，因为前一天下了大雨，所以水量增加了很多，不过溪流还是清澈而美丽的。虽然下游还有更广阔的河面，不过因为要表现溪流的险峻，所以只截取最险峻的部分来入镜。

Nikon F5 AF-S 80~200mm F2.8 矩阵测光 光圈优先自动 F16（+2/3 补偿）RVP100 偏光镜 三脚架 5 月中旬 岐阜县上宝村 · 双六川

不缩小目标构图▸



将眼前广阔的河面也收入画面，采用竖幅构图

通过竖幅构图，体现溪流的延伸感。但是由于画面上方和下方的溪流景色不大相同，影响了画面的整体感。从这个角度来说还是上面的那张照片更具艺术价值。

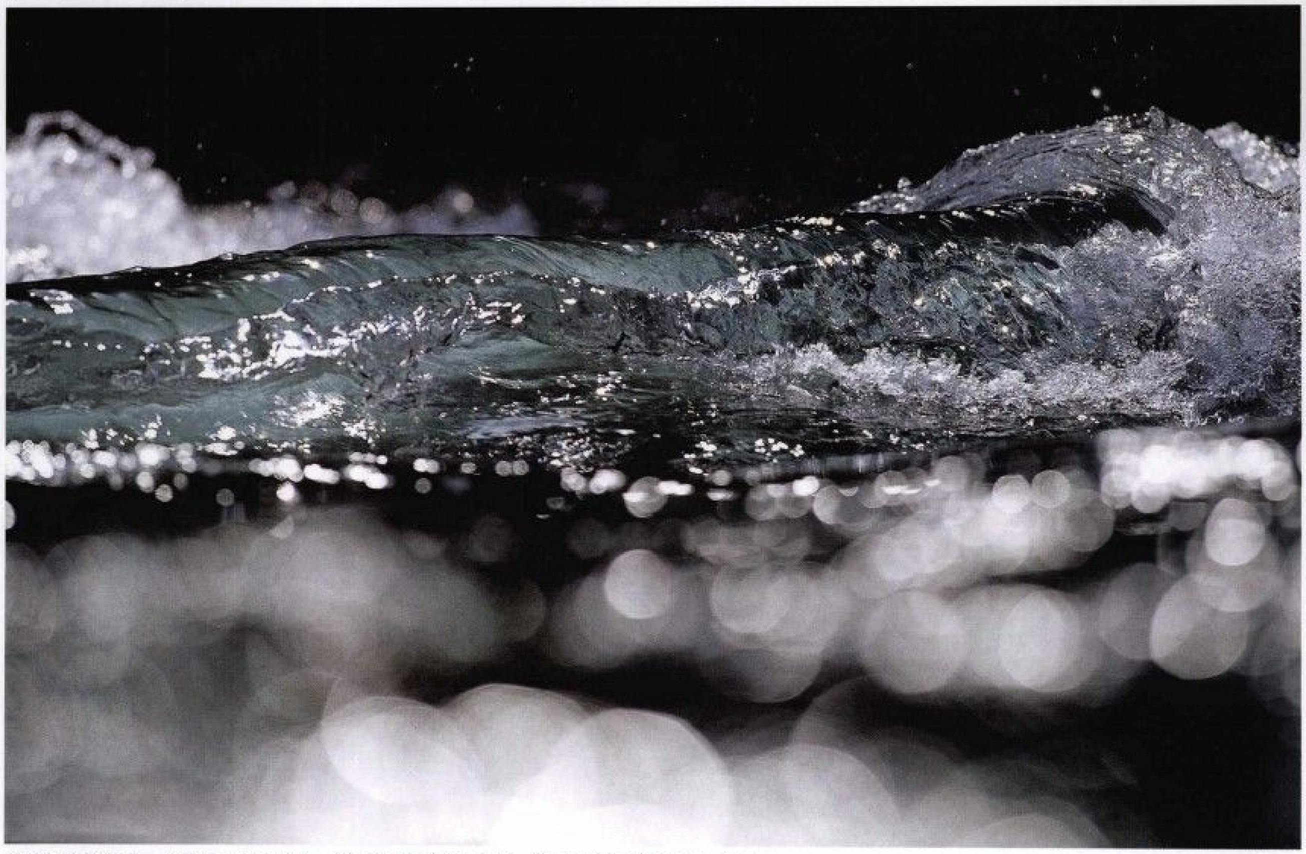
Nikon F5 AF-S 80~200mm F2.8 矩阵测光 光圈优先自动 F16（+2/3 补偿）RVP100 偏光镜 三脚架

北中流 作品的表现意图和拍摄技巧！

构图的技巧 Point

表现被大水冲洗得发白的险峻溪岸、岸上的绿树以及从两者之间湍流而下的溪水。在构图时要注意这三者之间的平衡。当然，因为拍摄的是溪流，所以可以稍微多拍进一些眼前的溪流（画面的左下方），这样可以强调溪流的方向性和开阔感。可以起到暗示画面外景色的构图才是真正高超的构图。

作品赏析▸▸▸ 【急流之歌】 拍出波浪翻腾的动态美



为了拍到那一瞬间的画面，将全部的注意力集中在眼睛和手指上

在溪流有起伏的河段，波浪和水流呈相反的方向在不规则地翻动着。躺在溪流旁边，将镜头摆放到差不多和水面平行的高度。不要用连拍模式，在呈现圆圈状的破浪快要散掉时，以单张模式来迅速按下快门。

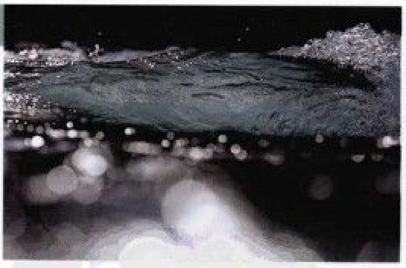
PENTAX LX A 300mm F2.8 中央重点测光 光圈优先自动 F4（+2/3 补偿）RVP 手持拍摄 5 月中旬 栃木县黑矶市·那珂川

北中流 作品的表现意图和拍摄技巧！

选择时机的技巧 Point

如果说构图是裁取空间的艺术，那么选择拍摄时机就是裁取时间的艺术。特别是以高速快门拍摄溪流形态时，因为水流在不停地急速流动，按下快门的时间不同，所拍摄到的溪流形态也大大不同。就算构图做得再好，如果拍摄的时机不对，也拍不出理想的效果。因此要仔细观察水流的动态，不要错过最具动态美的那一瞬间。

拍摄过早▸



只拍摄到水流涌上来的场景

虽然只是早了一点，但不仅感受不到水流的跳动感，就连画面想要表达的是什么都很难理解。

PENTAX LX A 300mm F2.8 中央重点测光 光圈优先自动 F4（+2/3 补偿）RVP 手持拍摄

拍摄过晚▸

波浪涌上后落下的紧张感被削弱了

拍摄时机虽然不错，但圆圈形波浪已经散开，不能很好地呈现出有趣的波浪形状。

PENTAX LX A 300mm F2.8 中央重点测光 光圈优先自动 F4（+2/3 补偿）RVP 手持拍摄

辨别光线，通过正补偿，以明调拍摄溪流

根据不同的光线来拍摄

根据光线的方向和状态，分别拍摄出溪流的不同魅力

拍摄水面的反射

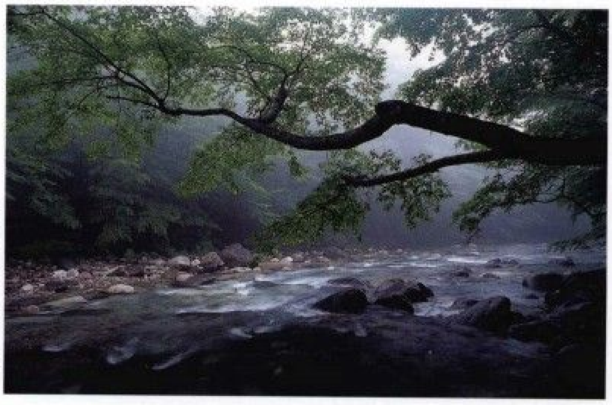
低角度拍摄更能表现溪面反射的鲜艳色彩

水面处于阴影下，但溪流的对岸却有阳光照射。以半蹲的姿势观察水面，用长焦镜头拍下色彩和形状最具魅力的部分。
PENTAX LX A 300mm F2.8 中央重点测光 光圈优先自动 F2.8（+2/3 补偿）RVP 独脚架

拍摄水面的波纹

站在溪流中用微距镜头拍摄浅水区的波纹

光直射在水面上时，浅水区很容易产生波纹。用1/250秒的快门速度拍摄光线摇曳的美丽景观。
PENTAX LX A MACRO 100mm F2.8 中央重点测光 光圈优先自动 F4（+1/3 补偿）RVP 手持拍摄



拍摄雾气弥漫的漫射光

不以水面的形态而以溪流风景为重点构图

在雾气弥漫的天气里，以伸向水面的树枝为拍摄主体，拍摄雾气笼罩下的溪流，表现其梦幻般的美感。这是不会制造阴影的漫射光的魅力所在。
PENTAX LX A 28mm F2.8 中央重点测光 光圈优先自动 F11（+2/3 补偿）RVP 偏光镜 三脚架

利用直射光和间接光的特性来拍摄

随着光线的变化，有时只拍摄水面，就能拍出富有魅力的照片来。

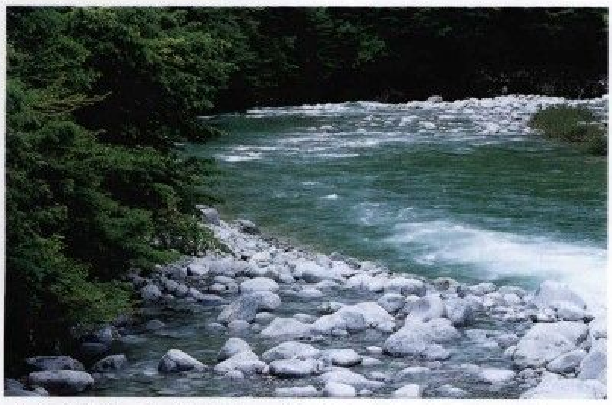
如果要拍摄水面的反射景观，那水面处于阴影下，而对岸有阳光直射时是拍摄的最佳时机。如果岸边有新绿或红叶，则水面反射的色彩会更漂亮。把握最佳时机，再对色彩和形状都富有魅力的部分进行局部特写，以1/125秒以上的高速快门来拍摄。较低的位置可以拍出色彩鲜艳的照片。

当水面上有阳光直射时，可以浅水处的波纹为拍摄对象。采用俯瞰的角度用微距镜头拍摄，可以拍出光线跳动的美感。此时要将焦点对准波纹。

在阴天和雨天，可以将溪流和岸边的树木组合起来，拍摄出别有情调的照片。利用漫射光不会制造阴影的特性来营造恬静的气氛。

考虑曝光补偿 亮部不仅是白色的流水

+2/3补偿



白色的岩石变得明亮，溪流的颜色也更加鲜艳

经过大水的冲刷，河床上的岩石变得更加洁白，和绿色的河流形成鲜明的对比。用正补偿表现初夏的气息。
Nikon F5 AF-S 80~200mm F2.8 矩阵测光 光圈优先自动 F16（+2/3补偿）RVP100 偏光镜 三脚架

无补偿时

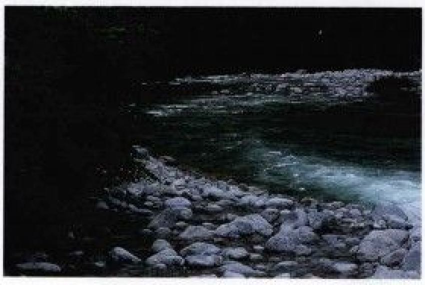
白色的流水和白色的岩石都拍得很暗

虽然说不同的相机拍摄的效果也略有不同，但在阴天的情况下拍摄，亮部还是很容易曝光过度。
Nikon F5 AF-S 80~200mm F2.8 矩阵测光 光圈优先自动 F16 RVP100 偏光镜 三脚架

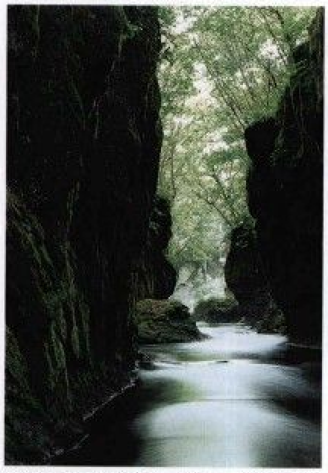
-2/3补偿时

明亮的河流有了黑夜的气氛

在明亮物体比较多的时候，采用负补偿会使画面整体变得很暗。
Nikon F5 AF-S 80~200mm F2.8 矩阵测光 光圈优先自动 F16（-2/3 补 偿）RVP100 偏光镜 三脚架

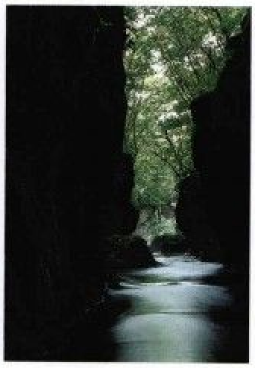


+1补偿时



Nikon F5 AF-S 28~70mm F2.8 矩阵测光 光圈优先自动 F16 RVP 偏光镜 三脚架

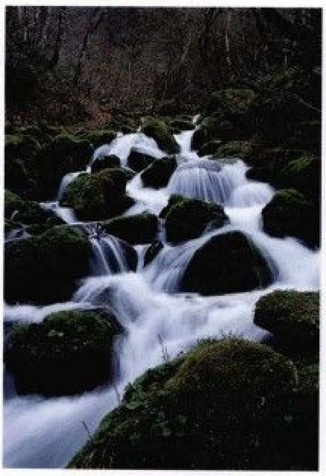
无补偿时



即使是拍摄有点暗的峡谷，如果要以天空为背景，还是需要正补偿

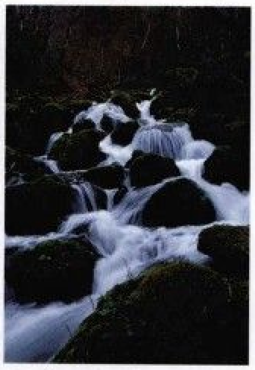
陡峭的山崖耸立在狭窄的峡谷中，以稍仰望的角度来拍摄。正补偿可以呈现出岩石表面的质感。

+2/3补偿时



Nikon F5 AF-S 28~70mm F2.8 矩阵测光 光圈优先自动 F16 RVP100 偏光镜 三脚架

无补偿时



通过正补偿可以将青苔呈现得更清楚

在白色的溪流中散布着长满青苔的岩石，为了突出溪流的亮度，进行了+2/3的曝光补偿。结果连青苔的质感也表现得更鲜明。

请注意

溪流 拍摄重点

1. 应用低角度拍摄水面的反射；用俯瞰的角度拍摄波纹。
2. 画面拍入大范围的亮部时，就要进行大幅度的曝光补偿。
3. 要切实了解自己常用相机的曝光特性。

根据亮部的配置比例来改变正补偿的数值

一般来说溪流中的水流都呈白色，亮部的大小要根据水流的画面比例来决定，溪流所占比例大，正补偿的数值就大，溪流所占比例小，正补偿的数值就小。

不过亮部并不局限于白色的河流，白色的岩石、天空都属于亮部。特别是从谷底拍摄包括天空的画面时，一定要以+1EV以上的补偿值为标准。另外还应根据相机的种类和测光方式来选择最有效果的补偿量，因此掌握自己相机的曝光性能也是很重要的。

湖泊

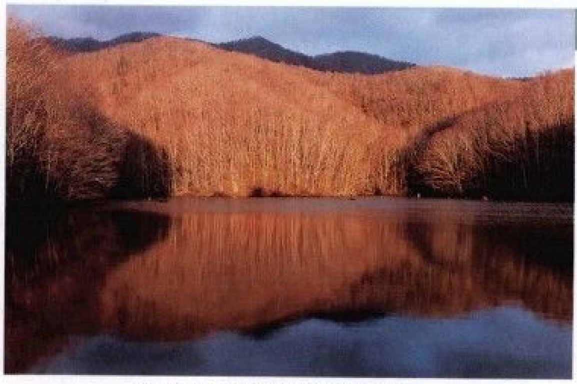
利用光线和风表现湖泊水面的存在感

作品赏析▸▸▸ 【风平浪静】 表现夕阳西下、风平浪静的宁静状态

利用日落后的间接光，以倒映着晚霞的湖面为中心进行拍摄

风势静止后，水面如镜，倒映出对岸和晚霞的景象。将生长在水岸上的矮树作为前景，强调湖泊的宽度。比起夕阳的光线直接照射时，此时的湖泊风景更加宁谧、深远。

Nikon F5 AF 18~35mm F3.5-4.5 矩阵测光 光圈优先自动 F16（+2/3 补偿）RVP100 偏光镜 三脚架 11 月中旬 福岛县里磐梯·曲泽沼



◂在直射光下拍摄

橙色的夕阳照射着对岸，表现这种和谐的美感

冬天枯萎的树木被染上了一层金黄的颜色，这幅景象倒映在湖面非常动人。但是因为光线造成的阴影和刮动的风，所以不能给人以静谧的感觉。

Nikon F5 AF-S 28~70mm F2.8 矩阵测光 光圈优先自动 F11（+1/3 补偿）RVP100 偏光镜 三脚架

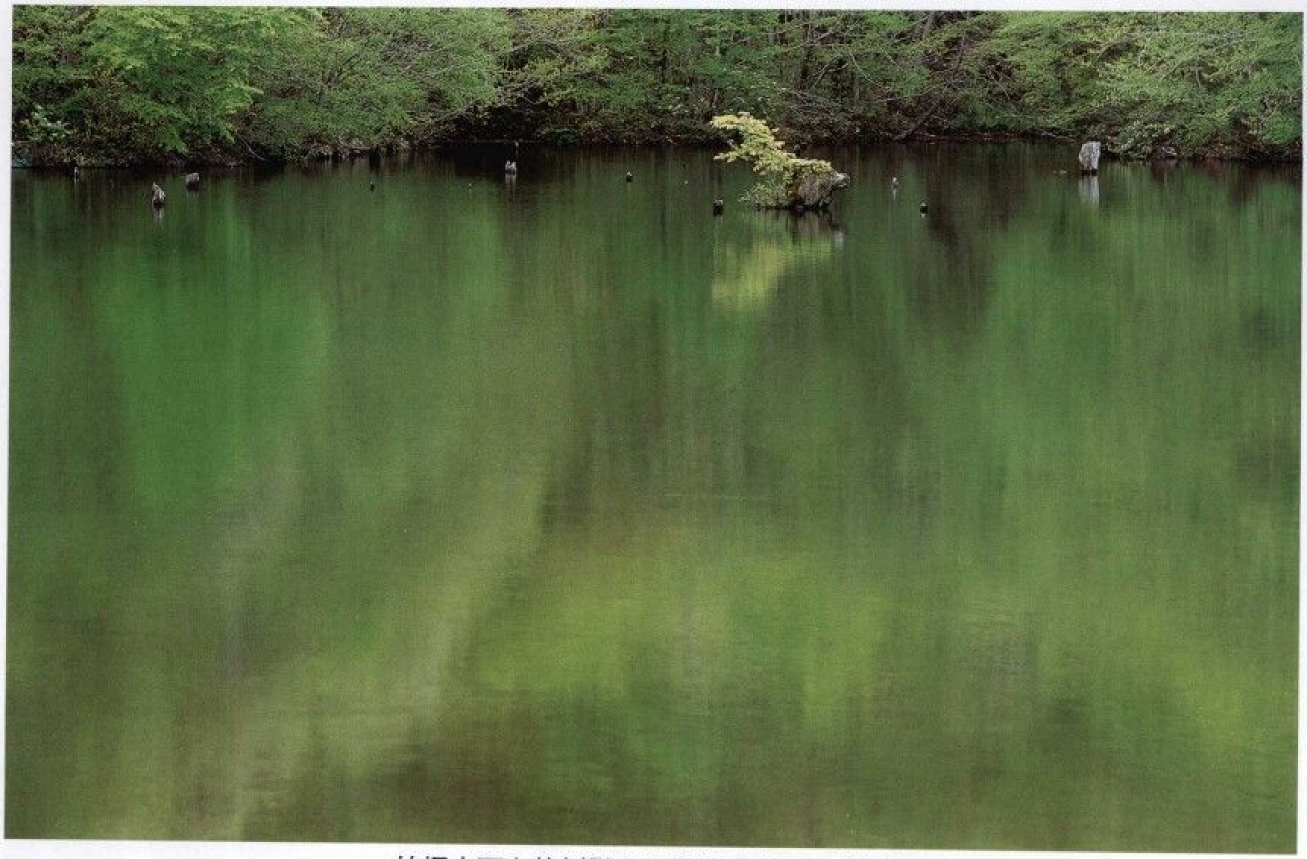
北中流 作品的表现意图和拍摄技巧！

采光的技巧

Point

湖泊和沼泽旁一定会有湖岸，将岸上的景物和水面一起拍摄到画面里，更能表现出湖泊的感觉。但是，即使是采用同样的构图也会因为照射在岸上的光线状态的不同，而拍摄出不同的感觉。如果想表现宁谧感和神秘感最好选择间接光（漫射光）。在缺少夕阳的直射光的状态下，最重要的是将注意力放在湖面上，观察湖面进行拍摄。

作品赏析▸▸▸ 【微风吹拂的水面】微风吹拂的水面呈现出如诗如画般的美感



拍摄水面上的倒影因为微风吹动而开始摇曳时的景象

在拍摄被绿色包围的湖泊时，突然吹过来一阵微风。在水面倒影还能看清轮廓时按下快门，这样在保留对岸的景物模样的同时，还让人感受到微风的存在。

Nikon F5 AF-S 80~200mm F2.8 中央重点测光 光圈优先自动 F8（+1/3 补偿）RVP 偏光镜 三脚架 5 月中旬 福岛县里磐梯·曲泽沼

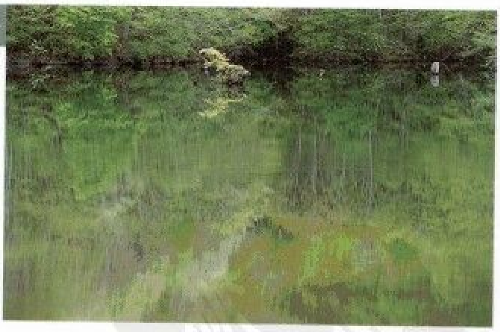
Point 北中流

作品的表现意图和拍摄技巧！

利用风的技巧

风本身没有形状，但水面却会随风而产生变化。这里利用了水面的倒影拍摄出水面如画般的美感。在风吹来的时候要凝神观察取景器中的景物，在景色最恰当的时候按下快门。风势如果过强，倒影就会散掉时。看起来似乎很简单，真正拍摄起来却很困难。因此，在拍摄风景时一定要养成注视取景器来按下快门的习惯。

无风时拍摄▸



虽然造型颇具美感，但画面过于平静，没有动感

如镜的水面上倒映出岸边的景色，非常美丽。不过由于倒影过于清楚，反而减弱了水面的存在感。

Nikon F5 AF-S 80~200mm F2.8 中央重点测光 光圈优先自动 F8（+1/3 补偿）RVP 偏光镜 三脚架

强风时拍摄▸

水面的涟漪破坏了倒影的形状

风势增强，水面上掀起了阵阵涟漪，新绿倒影的存在感减弱，无法拍出清晰的影像。

Nikon F5 AF-S 80~200mm F2.8 中央重点测光 光圈优先自动 F8（+1/3 补偿）RVP 偏光镜 三脚架

拍摄湖泊时要利用前景、点缀物以及偏光效果

加入前景，压缩画面　将湖岸作为前景来暗示湖泊的轮廓

加入前景

虽然体现了造型的美感，但缺少临场感

这是最初拍的一张照片，利用沿岸结冰的线条来构图。
Nikon F5 AF-S 28~70mm F2.8 矩阵测光 光圈优先自动 F16（+2/3 补偿）RVP 偏光镜 三脚架

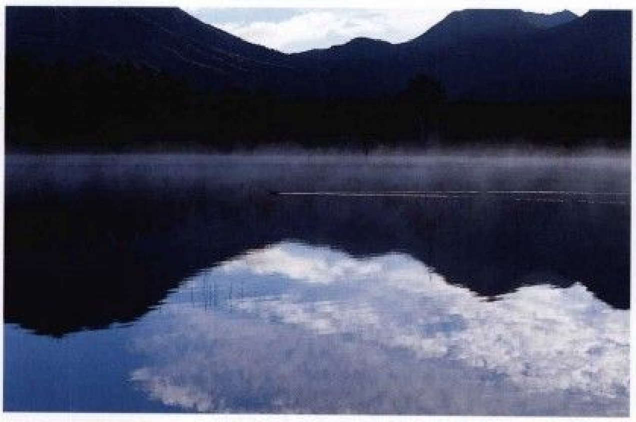
未加入前景

将湖岸收入画面，使水面有了延伸感，并突出了湖泊的样貌

湖面大半均已冻结，在积雪的湖畔架起三脚架，进行逆光拍摄，拍摄时将脚旁的景物也规入画面。将焦点对准比画面中央再靠前一点的地方。
Nikon F5 AF-S 28~70mm F2.8 矩阵测光 光圈优先自动 F16（+2/3 补偿）RVP 偏光镜 三脚架

灵活利用点缀物　水面的点缀物可以增加湖泊的魅力

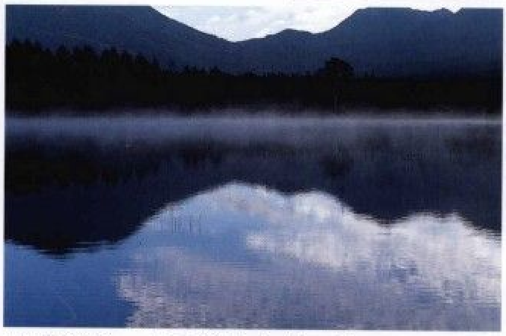
加入点缀物



水鸟的存在和其游过的痕迹使湖泊风景更富有活力

拍摄因为长期下雨而水量增加的湖泊时，一只水鸟出现了，并在水面留下长长的划动痕迹。和山影的巧妙重叠更能强调出水鸟的存在感。
PENTAX LX FA 80~200mm F2.8 中央重点测光 光圈优先自动 F5.6（+2/3 补偿）RVP 偏光镜 三脚架

未加入点缀物



只有倒影，水面的存在感不强

有倒影的水面在画面中占据了很大的比例，并拍入了天空的景色。画面除了可给人一种宁静的感觉外，并没有其他的特点。
PENTAX LX FA 80~200mm F2.8 中央重点测光 光圈优先自动 F5.6（+2/3 补偿）RVP 偏光镜 三脚架

考虑怎样拍入前景和点缀物

拍摄湖泊和沼泽时，怎样分配湖岸所占的比例，决定了能否强调出湖泊的轮廓和延伸感。特别是将所处湖岸的景物作前景纳入画面时，可增加画面的延伸感，身处水边的临场感也会增加。比起将前景水平地放在画面下方，利用画面四角，采用对角线构图的方式更能增加画面的延伸感和湖面的宽广感。

另外，加入水鸟与水草等点缀物后，水面本身的存在感会增强。如果水面有睡莲之类的水草时，应仔细研究构图，并选择适当的曝光值。如果水面有野鸭等水鸟时，因为它们是动态的，所以除了上述要考虑的事项外，还要考虑按下快门的时机。特别是想要将点缀物作为一个配景收入画面时，要认真考虑它和整体景观的协调感。

在画面中加入偏光效果 不能一味地抑制反射，有时也要利用反射

使用偏光镜

未使用偏光镜

即使是拍摄水底的模样，偏光镜也能发挥很大功效

拍摄从地下涌出的泉水。由于水面倒映着对岸的景物，所以很难看清水底的样子，不过通过使用偏光镜抑制反射后，就能隐约看见沉在水中的木头和水底生长的水草。

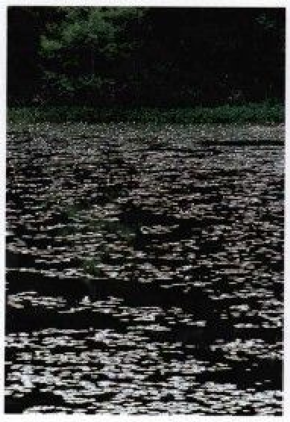
PENTAX LX FA 28~70mm F2.8 中央重点测光 光圈优先自动 F11（+2/3 补偿）RVP 三脚架

抑制表面反射，使浮在水面上的睡莲看起来更加鲜艳

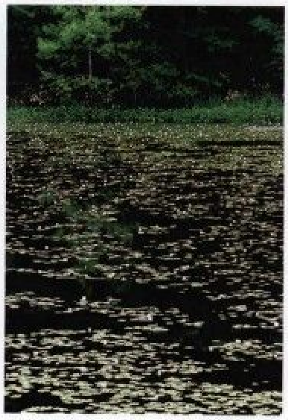
拍摄睡莲生长繁茂的沼泽。如果直接拍摄的话，水面会反射上方的光线，而无法呈现睡莲本来的颜色。如果利用偏光镜的偏光效果，睡莲就呈现出有活力的绿色来。

PENTAX LX FA 80~200mm F2.8 中央重点测光 光圈优先自动 F16 RVP 三脚架

使用偏光镜



未使用偏光镜



想要利用天空的反射时，就不需要偏光效果

从登山小径上拍下面的湖泊，决定构图并装上偏光镜。转动滤镜框时发现虽然绿色变得鲜艳，可是倒映在水中的蓝天却消失了影踪。考虑到要表现夏日气息，还是决定留下天空的倒影。

PENTAX LX FA 80~200mm F2.8 中央重点测光 光圈优先自动 F8 RVP 三脚架

未使用偏光镜

使用偏光镜

请注意

湖泊 拍摄重点

1. 将作为前景的湖岸放置在画面的角落，可以增加湖面的开阔感。
2. 以水鸟作为点缀时，要考虑它的位置再按下快门。
3. 决定好要抑制反射还是利用反射后，再决定是否使用偏光镜。

根据拍摄目的，区别使用偏光镜

拍摄湖泊会涉及到水面模样的呈现，所以水面的模样可以左右作品给人的印象。在水面表现上能给我们巨大帮助的就是偏光镜。特别是拍摄浮在水面的水草和水底的模样时能发挥很大的威力。

当然，也不能总是最大程度地抑制反射，如果想保留水草水润的感觉和浅浅的倒影时，可以转动偏光镜的滤镜框来调整反射。如果要利用天空的反射，使用高速快门拍摄的话，就要取下偏光镜。

湿地

利用曝光补偿和光线照射的时机拍出湿地的存在感

作品赏析▸▸▸ 【迟来的夏天】以明调的造型美来呈现北方湿地的清爽感

大范围的正补偿可以赋予未成熟的白色芦草一种神秘感

受冷夏的影响，生长在湿地上的各类花草未能很好地生长。但绿色的小草仍为湿地增添了不少颜色，并与白色的芦草交相辉映。将小溪放置在画面的前方，可以增加湿地的延伸感。

Nikon F5 AF-S 80~200mm F2.8 矩阵测光 光圈优先自动 F16（+1·1/3 补偿）RVP 偏光镜 三脚架 7 月中旬 北海道标茶町 · Kottaro 湿地

◂未经曝光补偿直接拍摄

由于是阴天，亮部已经完全模糊

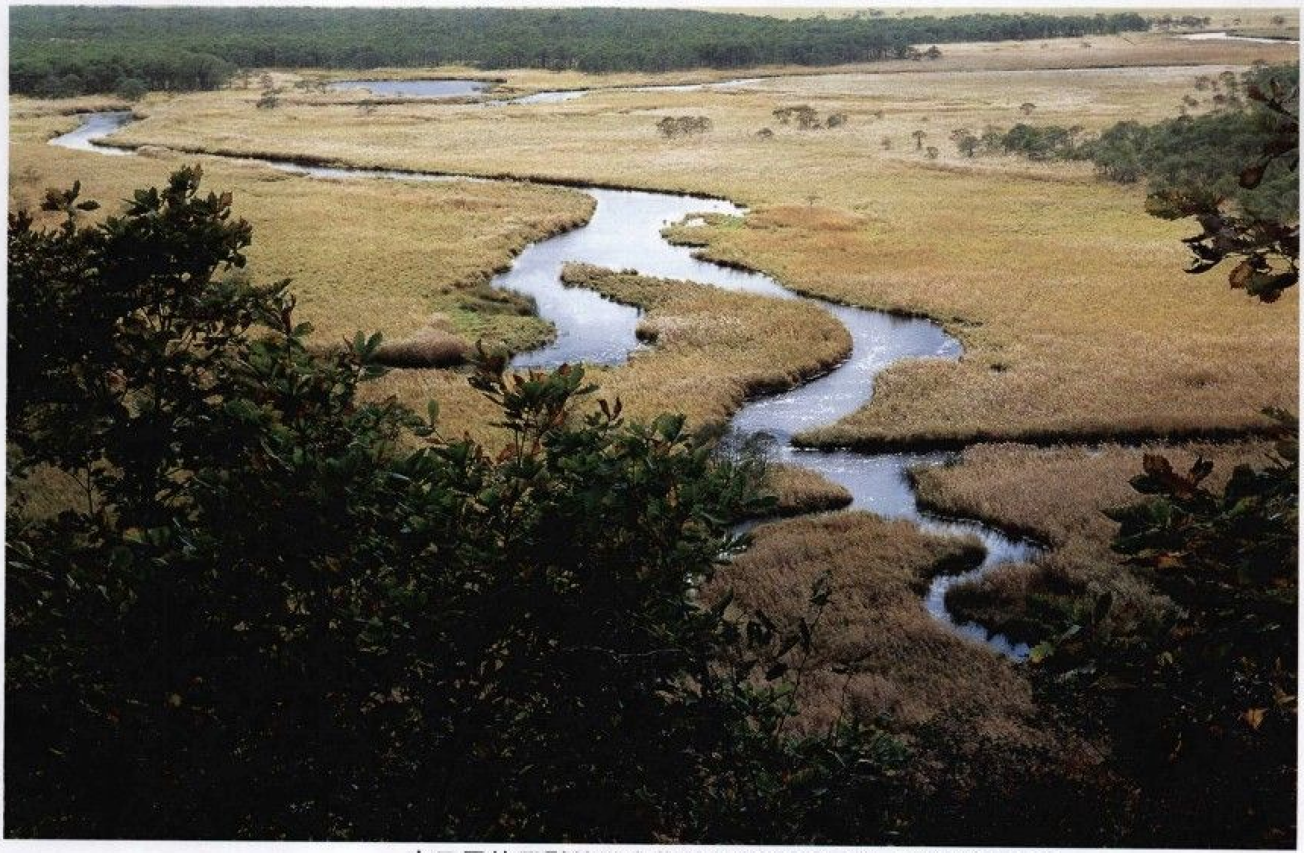
从远处眺望湿地，看起来就像一张地毯，相当美丽。但如果不经曝光补偿直接拍摄的话，画面会比较暗，就无法表现北方夏天特有的凉爽感。

Nikon F5 AF-S 80~200mm F2.8 矩阵测光 光圈优先自动 F16 RVP 偏光镜 三脚架

北中流 作品的表现意图和拍摄技巧！
正补偿的技巧 Point

由绿色的小草和未成熟的芦草组成的图案非常漂亮，为了清晰地表现这种造型的美感和色彩的对比，进行了大幅度的正补偿。即使同样是Nikon品牌的相机，如果是最新型的F6，就不需要进行如此大幅度的正补偿。同样是矩阵测光，各个品牌和机种的相机的曝光特性也不同。所以不同的相机在使用上图的补偿值时，其效果也是不同的。本书中标明的补偿值只作为该款相机的标准参考。

作品赏析▶▶▶ 【着色的湿地】表现湿地的存在感和湿地间的距离感



在云层的阴影笼罩在作前景的树梢上的一瞬间按下快门

从高台上拍摄在湿地上呈蛇形流动的河流。这一天由于天空中有很多云层，所以忽晴忽阴，为了强调湿地的存在感，在阳光照射湿地而前景仍在阴影中时按下快门。

PENTAX LX FA 80~200mm F2.8 中央重点测光 光圈优先自动 F22（+1/3 补偿）RVP 偏光镜 三脚架 10 月中旬 北海道鹤居村 · 钏路湿地

Point

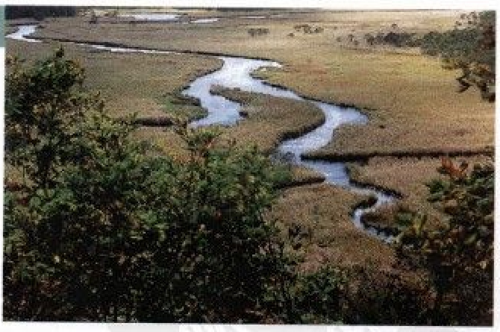
北中流

作品的表现意图和拍摄技巧！

采光时机的技巧

在拍摄湿地这类平面景观时，可以在前景处融入一些树枝类的景物，这样效果会比较好。本页的范例即是如此。为了进一步区分湿地和前景，表现出立体感，还可在光线的选择上下功夫。在作为主角的湿地笼罩在阳光下，而前景处在阴影中的一瞬间进行拍摄。在光线不断变化时，像这样拍入一些阴影部分来突出主角，就可赋予湿地立体感。

在薄云笼罩时拍摄▶



前景虽然比较阴暗，但立体感和距离感没有增强

在浅浅的阳光照射在湿地上，而前景的树枝还处在阴影下的瞬间进行拍摄。画面整体印象比较平板。

PENTAX LX FA 80~200mm F2.8 中央重点测光 光圈优先自动 F22（+1/3 补偿）RVP 偏光镜 三脚架

在阳光普照时拍摄▶

虽然画面颜色很鲜艳，但很难区分出前景和湿地

湿地和前景的树梢都变得很鲜艳，因此湿地的存在感跟薄云笼罩时会有很大的差别。

PENTAX LX FA 80~200mm F2.8 中央重点测光 光圈优先自动 F22（+2/3 补偿）RVP 偏光镜 三脚架

光线会左右作品呈现的样貌，镜头会影响作品的临场感

不同光线下的拍摄方式 利用光线方向和质感描绘湿地的样貌

斜光时

突显出生长在湿地上的树木

在日出后不久，以俯瞰的角度拍摄湿地，从左方照进来的光线让湿地的树木看上去更有立体感。不过湿地本身的样子和顺光时并没有太大的不同。

PENTAX LX FA 80~200mm F2.8 中央重点测光 光圈优先自动 F11（-1/3 补偿）RVP 偏光镜 三脚架

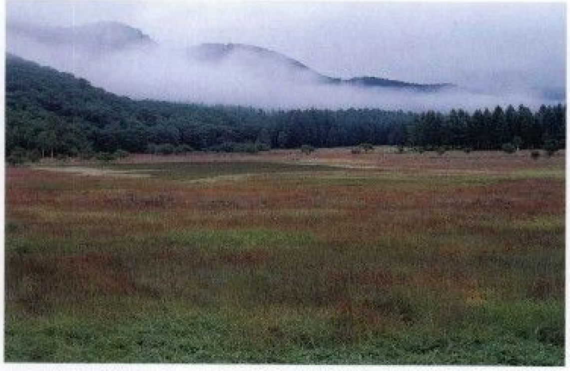
顺光时

拍摄出湿地本来的色彩

顺光拍摄，真实拍出了湿地枯黄的色彩。因为水面有蓝天的倒影，色彩搭配得十分美丽。

Nikon F5 AF-S 80~200mm F2.8 矩阵测光 光圈优先自动 F11 RVP 偏光镜 三脚架

漫射光时



湿地上没有阴影，给人一种柔和的印象

初秋的早晨，天空中笼罩着厚厚的云层，湿地刚染上不同的色彩，给人以柔和的印象。如果想要表现湿地细致的造型美，在这种漫射光下拍摄最有效果了。

PENTAX LX FA 28~70mm F2.8 中央重点测光 光圈优先自动 F11（+2/3 补偿）RVP 偏光镜 三脚架

逆光时

覆盖在湿地上的草丛闪耀着光芒

从木头栈道上拍摄颜色开始转黄的草丛，逆光下的草叶看上去很通透，强调出了阳光的存在。此外，由于木头栈道高低不一而产生的阴影让画面更有立体感。

PENTAX LX A 28mm F2.8 中央重点测光 光圈优先自动 F8（+2/3 补偿）RVP 偏光镜 手持拍摄

利用不同光的特性来拍摄

虽然说湿地是一种平面景观，但在拍摄时也要巧妙利用光的特性。

顺光能真实地表现湿地本来的色彩；而斜光能表现湿地上生长的树木的立体感。如果想要表现湿地微妙的凹凸地形和跳动感，可以使用逆光。在晴朗的天气里，湿地的景象会因为光线的朝向不同而产生很大的变化。

在阴天或是雨天，虽然无法拍出直射光下的层次感，不过我们可以利用漫射光不会产生阴影的特性来表现湿地纤细的造型美。

用镜头来截取画面

不要总是拘泥于整体感，有时要转动变焦环，表现湿地上的细节

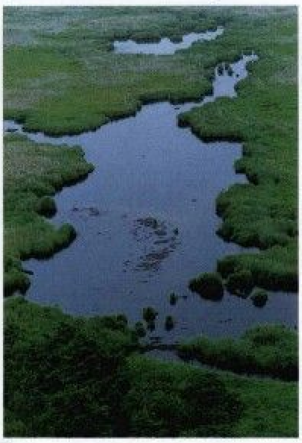
200mm时

转动变焦环，以水际线为中心构图

有一种湿地向左延伸、沼泽向右延伸的感觉，构成湿地的草皮的质感也刻画得很清晰。

Nikon F5 AF-S 80~200mm F2.8 矩阵测光 光圈优先自动 F11（+1/3 补偿） RVP 偏光镜 三脚架

135mm时



根据沼泽的形状，利用竖幅构图拍出整体画面

画面给人以安定感，水面的轮廓也很清楚，不过湿地的延伸感没有体现出来。

Nikon F5 AF-S 80~200mm F2.8 矩阵测光 光圈优先自动 F11（+1/3 补偿）RVP 偏光镜 三脚架

80mm时

以沼泽为中心，横向拍摄湿地

从眺望台向下拍摄，因为下面的沼泽形状美观，所以拍下了其全貌。

Nikon F5 AF-S 80~200mm F2.8 矩阵测光 光圈优先自动 F11（+1/3 补偿）RVP 偏光镜 三脚架

打开光圈拍摄 模糊前景，提高湿地的存在感

光圈为F22时

将颜色相近的前景拍摄下来，画面没有远近感

逆光拍摄在阳光下闪闪发光的湿地，因为将颜色相近的前景也清晰地拍摄下来，两者的区别不明显。

Nikon F5 AF-S 80~200mm F2.8 矩阵测光 光圈优先自动 F22（+2/3 补偿）RVP 偏光镜 三脚架

光圈为F8时

模糊前景，强调湿地的存在感

将焦点对准湿地中央附近，将光圈开至F8。因为前景的树梢很模糊，所以画面有了距离感。

Nikon F5 AF-S 80~200mm F2.8 矩阵测光 光圈优先自动 F8（+2/3 补偿）RVP 偏光镜 三脚架

拍摄湿地时镜头与光圈的选择

从湿地上铺设的木头栈道上拍摄时，可以选择从广角端到长焦端的各种镜头。广角镜头能强调远近感，所以大范围地拍入脚下的景物，并将后方的景物小小地配置到画面上方，就可以拍摄出很好的效果。

如果要表现湿地的造型和色彩之美，需要从一定高度（如瞭望台等）向下拍摄。当然这时长焦镜头也能发挥它的功效。可以大胆地截取最有魅力的部分进行拍摄，拍出个性独特的作品。

此外，以树梢等作为前景时，一般都会使用全焦点方式拍摄，并可通过模糊前景来强调湿地的存在感和立体感。

请注意

湿地 拍摄重点

1 不仅可在富有层次感的晴天光线下拍摄湿地，利用阴天的漫射光还能拍出湿地的另一番风情。

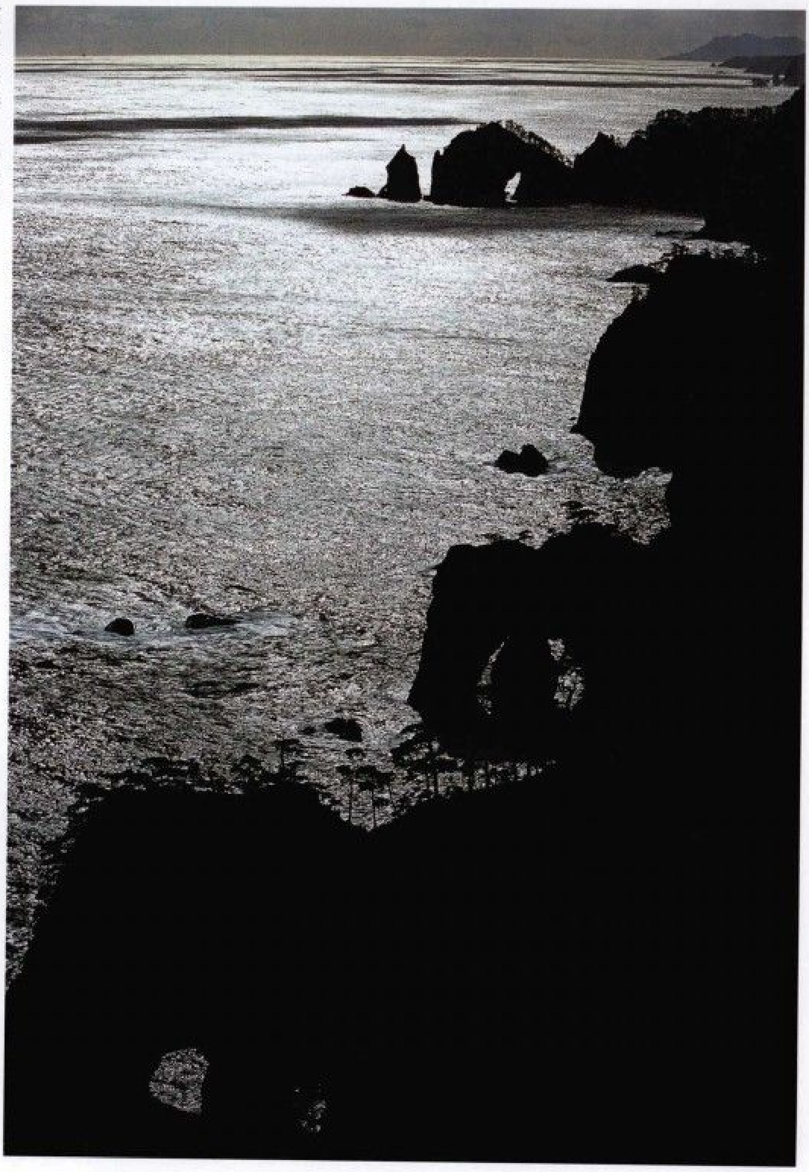
2 面对湿地的造型和色彩的美感，要大胆转动变焦环。巧妙利用超出的构图的优点。

3 如果前景和湿地颜色相近，可以通过模糊前景来突出湿地的立体感和距离感。

大海

通过将海岸的轮廓拍成剪影，表现其美丽的形状

作品赏析▶▶▶ 【岁月】描写悠长的时光

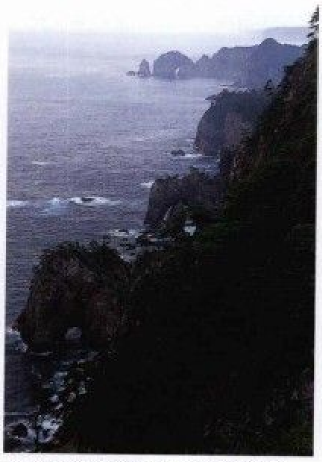


将海岸拍成剪影，使连绵不断的形状得到抽象化的表现

通过将大海与大地对峙的样子拍成剪影，表现岁月的悠久绵长。在太阳移动到完全逆光的位置时按下快门。

Nikon F5 AF-S 80~200mm F2.8 矩阵测光 光圈优先自动 F16 RVP100 偏光镜 三脚架 1月中旬 岩手县田野畑村·北山崎

没作剪影处理▼



因为能看清海岸的模样，无法表现抽象含义

利用日出前后的间接光来拍摄，虽然拍出了岩石表面粗犷的质感，但是无法强调海岸的轮廓。

PENTAX LX FA 28~70mm F2.8 中央重点测光 光圈优先自动 F11（+1/3补偿）RVP 偏光镜 三脚架

北中流 作品的表现意图和拍摄技巧！

利用剪影的技巧 Point

在完全逆光的状态下，拍摄断崖绝壁绵延不断的海湾。受到海浪的侵蚀，岩石上形成了很多小洞，等待海面的反射穿过洞口时拍摄，这样能够表现洞口的形状，强调其存在感。另外为了将陆地拍成剪影，没有进行曝光补偿。虽然采用对角线构图，但在拍摄时也注意到了海面上的波光云影的变化。运用剪影的拍摄手法不仅可以强调出陆地的轮廓，还能表现出海面的粼粼波光。

作品赏析▶▶▶ 【雪后的海滩】主要表现白雪和波浪搭配出的美丽形状

在涌上来的波浪和白雪与沙子的分界线平行时拍摄

沿着被大雪覆盖的日本海沿岸走动，就可发现大雪点缀的沙滩。仔细观察，发现在波浪的冲击下，靠近海边的雪已经融化了。在沙滩未被积雪覆盖的部分呈现出闪电形状时进行拍摄。

PENTAX LX FA 80~200mm F2.8 中央重点测光 光圈优先自动 F11（+2/3 补偿）RVP 偏光镜 三脚架　2 月中旬 新泻县村上市·柏尾

Point

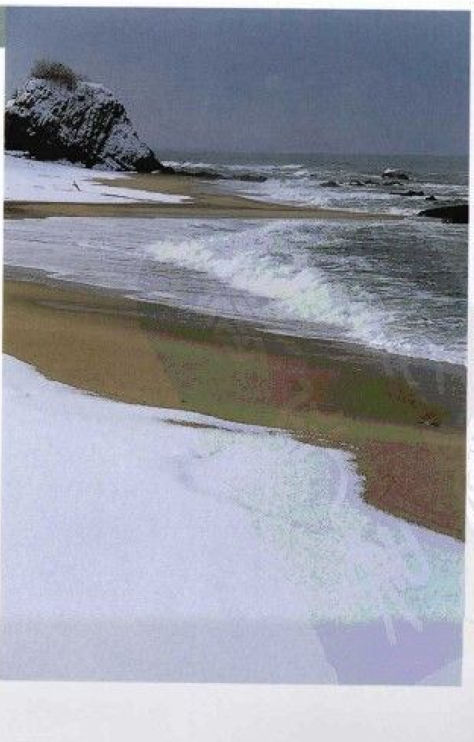
北中流

作品的表现意图和拍摄技巧！

利用造型的技巧

之所以能拍出这张照片，要归功于细致的观察。刚开始时在偏右的位置拍摄，因为想拍摄前方的景色便移动了拍摄位置，仔细观察一会儿后发现了这个拍摄点。波涛的涌动造就了这个画面的重心，它既不是雪地也不是波浪，而是沙滩的形状。抓住这个重点后，接下来就要决定构图，并等待时机进行拍摄。因为刚刚下完雪，光线不是很充足，不过新雪的洁白弥补了这个不足。

没有考虑到形状就拍摄▶



构图时没有充分利用形状的魅力

在竖幅构图中，这算是一幅构图良好的作品，不过和有着闪电般美丽造型的画面相比，还是上面那张照片略胜一筹。

PENTAX LX FA 80~200mm F2.8 中央重点测光 光圈优先自动 F11（+2/3 补偿）RVP 偏光镜 三脚架

随着光线而变化的大海的模样，通过曝光补偿来给人以深刻的印象

不同光线下的拍摄方式 光线的方向和质感决定了大海所呈现的样貌

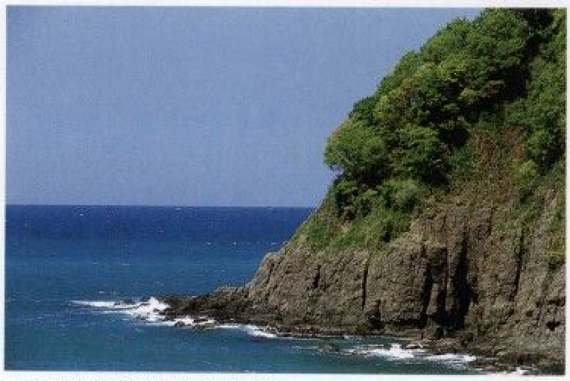
逆光时

光和阴影增加了海面的动感

阳光从厚厚的云层中探出了脑袋，冬天的日本海在逆光的状态下闪耀着，拍打在礁石上的波浪增加了画面的动感，将帽檐放在镜头的上方，挡住光线后再按下快门。

Nikon F5 AF-S 80~200mm F2.8 矩阵测光 光圈优先自动 F11（+1/3补偿）RVP 偏光镜 三脚架

顺光时

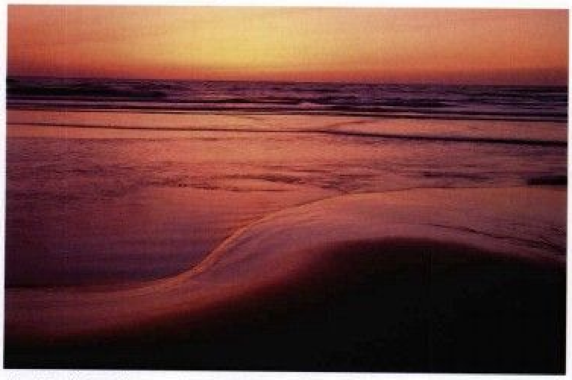


表现鲜艳的湛蓝色色彩

晴朗天气下的顺光光线使大海、绿树和岩石的颜色更显鲜艳。湛蓝的海面和拍打在礁石上的白色浪花形成了鲜明的对比。这种光线下偏光效果会比较好。

Nikon F5 AF-S 80~200mm F2.8 矩阵测光 光圈优先自动 F11 RVP 偏光镜 三脚架

间接光时

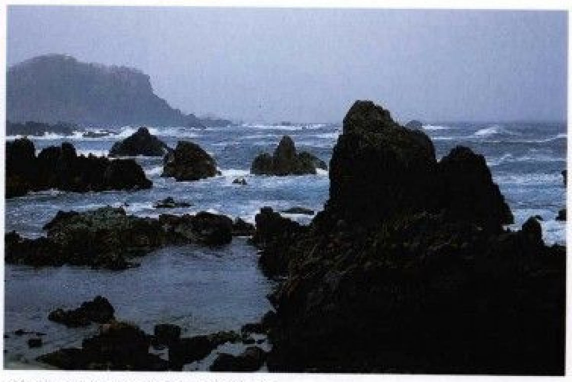


晚霞赋予海面神奇的色彩

日落后不久，天空中出现美丽的晚霞，它将海面染成了鲜艳的朱红色。将三脚架支在被海浪拍打成弧形的岸边，在海浪扑来的瞬间以2秒左右的快门速度来拍摄。拍下这梦幻般的瞬间。

PENTAX MZ-S FA 24~90mm F3.5-4.5 矩阵测光 光圈优先自动 F11 RVP 偏光镜 三脚架

漫射光时



激浪也传来冬天的寒意

拍摄云层覆盖下的日本海，虽然缺乏逆光照射下的跳动感，可是在漫射光下可以拍摄出日本海特有的阴沉感。考虑到天空、波浪和礁石各自所占的比例，没有进行曝光补偿。

Nikon F5 AF-S 80~200mm F2.8 矩阵测光 光圈优先自动 F8 RVP 偏光镜 三脚架

根据光线的质感和方向改变拍摄意图

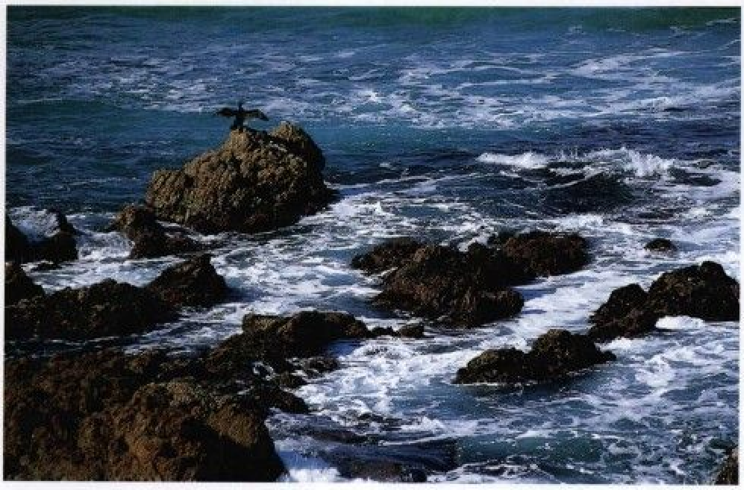
大海非常广阔，在各个时间段光线的方向是千变万化的。而且大海和湿地不同，大海会反射光线，所以说拍摄大海时一定要了解光线的特性。

顺光拍摄能使大海的颜色看上去非常鲜艳。而在逆光的情况下，海面会有反射，因此产生阴影，此时拍摄重点应在海面形状上而不是大海的色彩。因此如果是顺光，可以重点拍摄大海和海峡的色彩；如果是逆光，应该重点拍摄海面和礁石的形状。主题确定后，构图也方便了。

此外，除了直射光外，还应了解阴天的漫射光和日落后的间接光的魅力，这样才能拍出丰富多彩的海面表情。虽然这些光线没有直射光的冲击力，不过如果将拍摄重点着眼于表现当时的氛围，就能拍摄出有另一番风情的作品。

曝光补偿的表现方法① 如果是中央重点测光，有白色波浪的构图需进行正补偿

+2/3时



无补偿时

直接拍摄后，
画面整体偏暗

因为受到白色波浪的影响，没有进行曝光补偿，结果拍出来的白色波浪变成了灰色，海面的颜色也基本没有表现出来。
PENTAX LX FA 80~200mm F2.8 中央重点测光 光圈优先自动 F8 RVP 偏光镜 三脚架

进行了正补偿，
表现出波浪应有的明亮感

表现出波浪本来的样子，大海的颜色也很鲜明。礁石的细节也能看得很清楚。
PENTAX LX FA 80~200mm F2.8 中央重点测光 光圈优先自动 F8（+2/3 补偿）RVP 偏光镜 三脚架

曝光补偿的表现方法② 如果是矩阵测光，即使反射很强烈也要稍微进行正补偿

+1补偿时

充分表现云层的质感，但海面太白了

虽然考虑到要以云层中照射下来的光芒和海面的样貌为拍摄中心，但仍会觉得曝光补偿过度。
PENTAX MZ-S FA 24~90mm F3.5-4.5 矩阵测光 快门优先自动 1/100 秒（+1补偿）RVP100 手持拍摄

+1/2补偿时

恰到好处地表现了
明亮闪烁的海面

阳光从厚重的云层中照射下来，为了表现出云层的质感，稍进行了正补偿。
PENTAX MZ-S FA 24~90mm F3.5-4.5 矩阵测光 快门速度优先自动 1/100 秒（+1/2 补偿）RVP100 手持拍摄

大海 请注意

拍摄重点

1. 在顺光时着重拍摄大海和海峡的颜色，在逆光时着重拍摄海面和礁石的形状。
2. 在阴天和日落之后拍摄，可以利用此时映照的天色，拍出印象派风格的作品。
3. 即使有极度明亮的亮部，如果是矩阵测光，则要稍微进行正曝光补偿。

根据白色波浪和反射决定曝光补偿值

大海是对比度较高的拍摄对象，由于拍摄时经常利用白色波浪和光的反射，所以比较容易在曝光上失败。因此一定要进行曝光补偿。

通常画面中如果有白色波浪这种明亮的拍摄对象时，中央重点测光下要根据所占的比例进行+1/3到1·1/3的补偿。

不过最近流行的矩阵测光，无论亮部有多么明亮都要稍微进行正补偿。视相机的机种及拍摄意图而言，有时要进行负补偿才能收到好的效果，因此掌握相机的曝光特性非常重要。

海浪

选择最佳背景，使用高速快门表现海浪的动感

作品赏析▸▸▸【涌动闪烁的波涛】表现闪烁波涛的动感

以海峡的阴影为背景，在逆光下拍摄涌动的波涛

利用右前方的逆光，在涌来的波涛下落的瞬间按下快门。为了强调在黑暗的背景中浮现出的水花，抑制了曝光补偿。用长焦镜头追逐波涛时，用独脚架比用三脚架更加方便。

Canon New F-1 FD 300mm F2.8 中央重点测光 手动 光圈 F4 1/500 秒 RVP 独脚架 1 月下旬 茨城县日立市 · 川尻海岸

◂在明亮的背景下拍摄

即使浪花飞溅，但是在明亮的背景下很难清楚看出它的样貌

在逆光下拍摄海浪摔下的一瞬间。由于背景的海面太明亮，溅起的浪花的存在感不强。在选择背景时要考虑它能否突出主体。

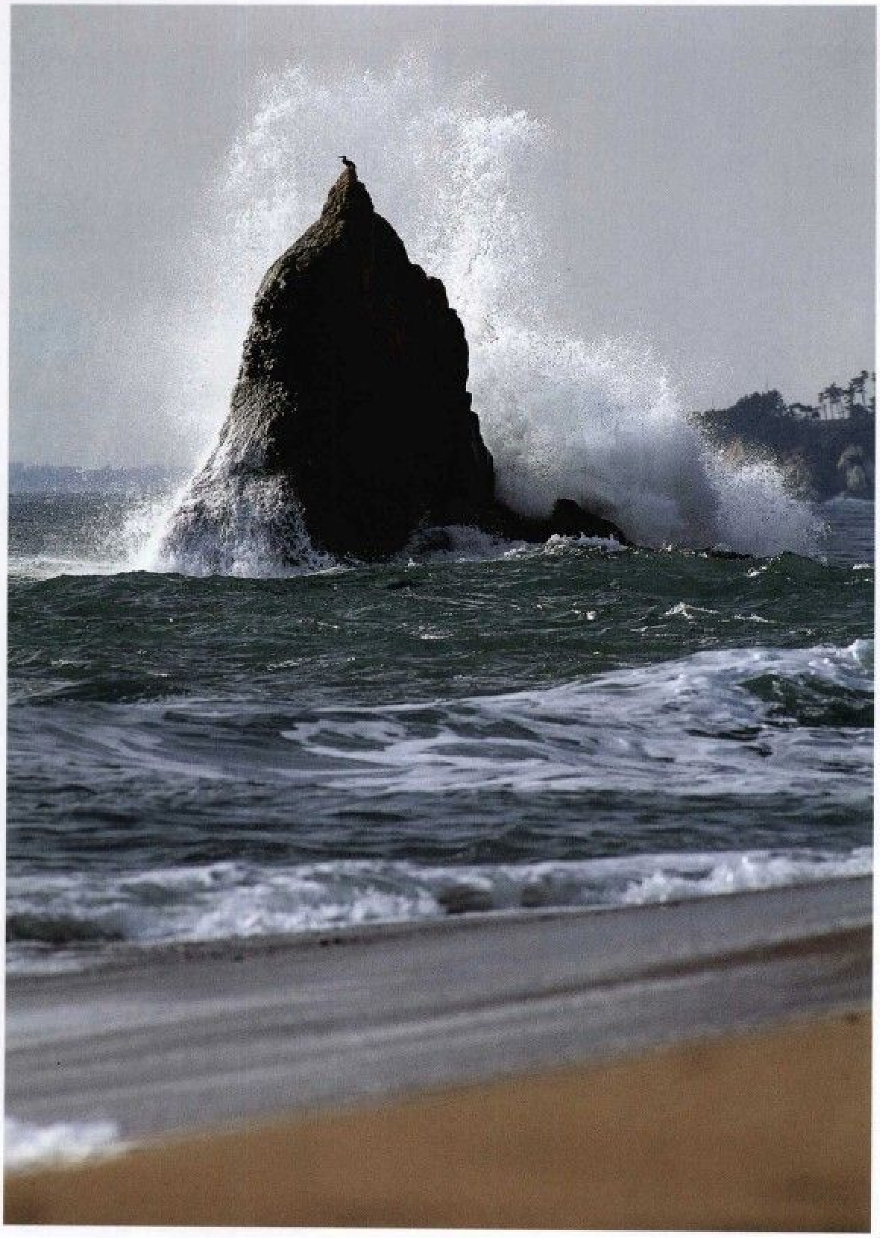
PENTAX LX A 300mm F2.8 中央重点测光 光圈优先自动 F4（+2/3 补偿）RVP 独脚架

北中流 作品的表现意图和拍摄技巧！

选择背景的技巧 Point

在逆光下拍摄能增加波浪的动感，不过单是在逆光下拍摄不能表现出波浪的力量感，因为闪烁的波涛的存在感会受到背景的对比度（明暗差）的影响。本页作品的拍摄对象是波涛，选择了海峡阴影处为背景。在决定构图后要选择最好时机，一边对焦一边按下快门，此时需要全神贯注。

作品赏析▸▸▸ 【孤高】以海鸥为点缀，表现大浪拍击的紧张感



以1/500秒的快门速度拍摄跃起的浪花

站在海浪阵阵袭来的沙滩上远眺海中的礁石，发现一只海鸬鹚站在上面。虽然浪花阵阵拍击礁石，但海鸬鹚却一动不动，于是将它的勇敢连同波涛一起拍摄了下来。

Canon New F-1 FD 400mm F2.8 中央重点测光 手动 光圈 F4 1/500 秒 RVP 独脚架 12 月下旬 茨城县日立市·小贝浜

Point

作品的表现意图和拍摄技巧！

使用高速快门的技巧

凶猛的浪涛阵阵拍打着岩石，海鸬鹚却一动不动，本页作品以海鸬鹚的勇敢和浪花的力量感为中心进行了拍摄，为了能将焦点对准礁石上驻留的海鸬鹚，采取了竖幅构图的方式，同时将眼前的沙滩也纳入镜头中，这样能强调风景的延伸感。构图完毕后就要等待大浪的到来，在等待的时候应仔细观察海面的状态，如果有大浪靠近，在它撞击上礁石的前几秒观看取景器即可。大浪撞击到礁石上后马上连续按下快门。

近距离拍摄▸

以1/1000秒的快门速度拍摄波浪被击碎的一瞬间

先构图，等波浪被击碎时连续按下快门。如果快门速度超过1/1000秒的话，拍出的效果就不会有太大差别。

Canon New F-1 FD 400mm F2.8 中央重点测光 手动 光圈 F4 1/1000 秒 RVP 独脚架

远距离拍摄▸

以1/250秒的快门速度来一边追逐浪花一边拍摄

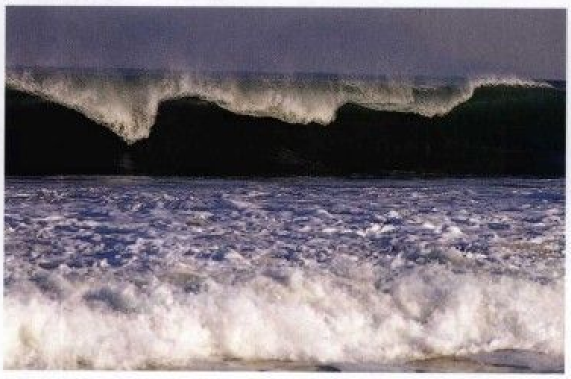
站在海峡上，将焦点对准涌动的浪花，按下快门。构图时将重点放在海浪背面波光闪烁的景象上。

Canon New F-1 FD 300mm F2.8 中央重点测光 手动 光圈 F8 1/250 秒 RVP 独脚架

不但要选好时机，还要利用慢速快门

选准时机拍摄 稍微迟一点点，海浪的样子就会发生改变

海浪的状态①



浪头开始溃散的瞬间
慢慢逼近的海浪越爬越高，爬到顶点后一下子溃散下来。在这一瞬间以快门线操作快门，并启动连拍模式，波浪的样子很快开始变化。
PENTAX LX A 300mm F2.8 中央重点测光 光圈优先自动 F5.6（+2/3补偿）RVP 独脚架

海浪的状态②

溅起的浪花划了一个弧形后落下
激起的浪花受到逆风的影响，拉出一条条白色的尾巴。在弧形的内侧映照出白色的亮光，跳动感被表现到了极致。
PENTAX LX A 300mm F2.8 中央重点测光 光圈优先自动 F5.6（+2/3补偿）RVP 独脚架

海浪的状态③

持续下落的浪头撞击到了海面
描绘出一道弧形后落下的浪头砸在海面上激起一片浪花。但是这张照片表现出的波涛的动感比起右上角的照片还是差了很多。
PENTAX LX A 300mm F2.8 中央重点测光 光圈优先自动 F5.6（+2/3补偿）RVP 独脚架

海浪的状态④

溃散的波浪形成一道水花墙壁
激起的波浪落下后，其撞击力在水面筑起了一道水花墙壁。这张照片让人完全感觉不到波浪形状的魅力和大浪即将到来的临场感。从拍摄时机上来说太迟了。
PENTAX LX A 300mm F2.8 中央重点测光 光圈优先自动 F5.6（+2/3补偿）RVP 独脚架

要拍摄波浪的模样，时机最重要

以往只有摄影家才能将排山倒海袭击而来的海浪拍得气势雄伟，现在只要利用自动对焦的连续对焦功能就能很容易地将焦点对准了。

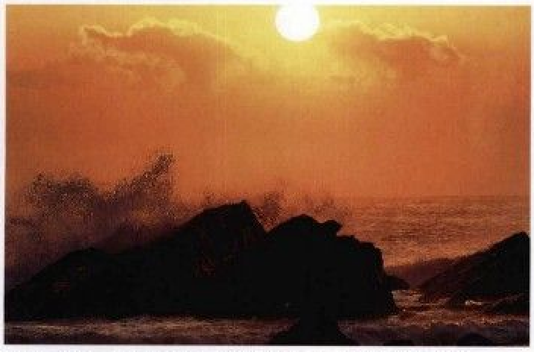
不过虽说可将对焦和曝光交由相机处理，但抓住适当的按快门的时机还是很重要的，因为波浪是不断变化的。因此就要从观察波浪开始学起。波浪掀起来再落下，在这个过程中哪个瞬间最有魅力？画面上波浪的大小该如何设置？该选择什么速度的快门？这些事项都要事先决定好后再行拍摄。

时机掌握不好的人可以使用每秒5张以上的连拍模式来拍摄。因为波浪是连续翻滚的，所以不要心急慢慢拍摄吧。

在画面中加入点缀物

在海浪上加入点缀使画面更有诗情画意

加入太阳时

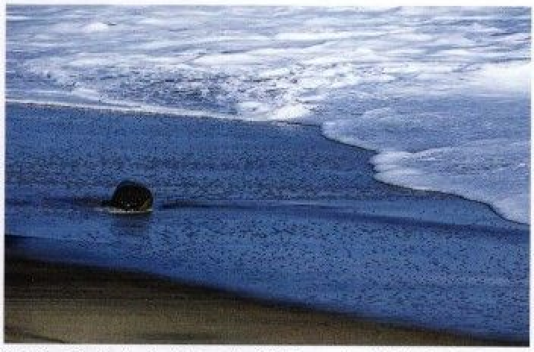


加上早晨的太阳，描绘海上早晨的风景

将撞击岩石的波浪和早晨的太阳一起拍摄，太阳为海浪染上了鲜艳的橙色，海浪显得更有活力了。

Canon New F-1 FD 300mm F2.8 中央重点测光 手动 光圈 F5.6 1/250秒 RVP 独脚架

加入石头时



被海浪冲上来的石头增添了沙滩的诗意

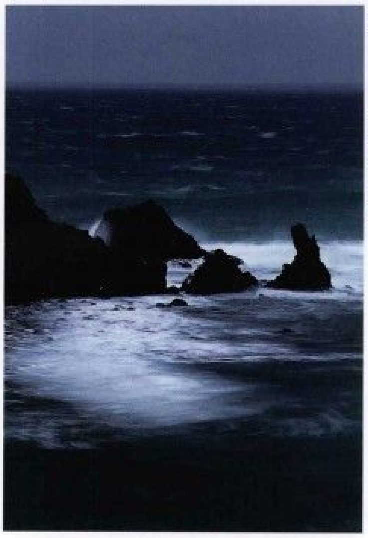
这块石头应该是被海浪冲上来的，当波浪涌上沙滩时它会轻轻晃动。以这块石头为点缀拍摄拍打上沙滩的波浪。

Nikon F6 AF-S VR 200~400mm F4 矩阵测光 快门优先自动 1/250秒 RVP100F 独脚架

以慢速快门拍摄

拍摄薄暮笼罩下的大海或要表现退潮时的动感时要使用慢速快门

8秒时

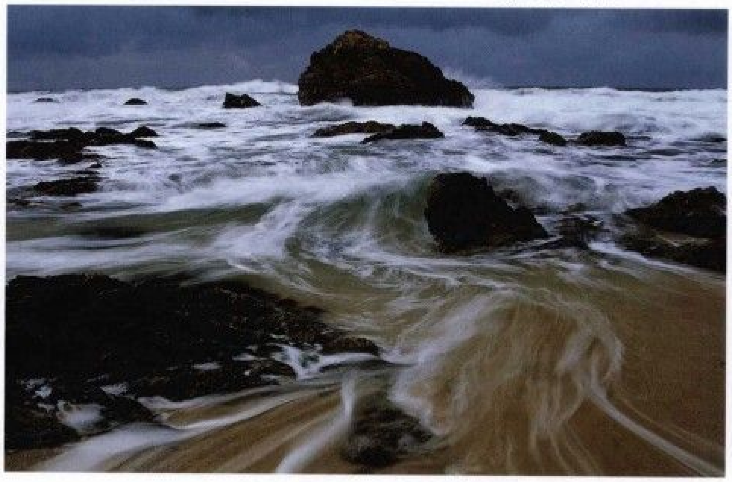


日暮低沉，海浪上涌现着的白色海浪有着梦幻般的美感

长时间曝光拍摄撞击在礁石上的白色波浪。要事先计算好海浪扑过来的时间。

PENTAX LX FA 80~200mm F2.8 中央重点测光 光圈优先自动 F8（+1/3 补偿）RVP 三脚架

2秒时



拍摄退潮时的轨迹

礁石星星点点散布的沙滩上，在海浪打上来而要退潮的瞬间，启用慢速快门进行拍摄。

PENTAX LX FA 20~35mm F4 中央重点测光 光圈优先自动 F22（+2/3 补偿）RVP 偏光镜 三脚架

海浪 请注意

拍摄重点

1. 时机决定一切！捕捉波浪最有魅力的一瞬间。
2. 也可以用慢速快门描绘波浪的动态，关键在于海浪划出的轨迹。
3. 拍入海边特有的景物，增加诗意和情节感。

利用慢速快门以及点缀物使画面更令人玩味

要拍摄波浪不仅可以使用高速快门，特别是在光线偏暗的时候拍摄撞击到岩石上的波浪或是涌到沙滩上的波浪时还可以使用慢速快门，这样可以很好地表现波浪的动态。总之要根据自己的拍摄意图即想如何描写波浪轨迹来决定快门速度。当然，拍摄时机也是很重要的。

此外，不要只着眼于拍摄波浪的样态，可以将波浪作为风景的一部分，再加上其他点缀物，即可拍出富有魅力的照片，比如从海平线上升起的太阳，在沙滩上晃动的石头等，一切可以酝酿美好气氛的景物都可入画。加入这些点缀物后，画面会更富诗情画意和情节感。

不同主题的拍摄策略

Part 1 拍摄出完美作品的秘诀

枫叶

利用光圈表现枫叶的魅力；利用镜头表现风景的奥妙

作品赏析▸▸▸ 【彩色】拍摄山葡萄叶美丽的色彩和形状

全开光圈，拍摄转红的山葡萄叶的美丽形状

开车时，美丽的山葡萄转红的叶子跃入眼帘，于是马上架起三脚架，装上长焦镜头，以枝干描绘出的弧形形状为中心进行构图。为了使后面不远处的黄色叶子模糊，在光圈全开的状况下进行拍摄。

Nikon F5 AF-S 80~200mm F2.8 矩阵测光 光圈优先自动 F2.8（+1 补偿）RVP 偏光镜 三脚架 10 月中旬 福岛县桧枝岐村・下之原

以光圈F5.6拍摄▸

以光圈F22拍摄▾

背景不同，枫叶的存在感和距离感也会发生改变

以落叶为背景拍摄枫叶。光圈设定为F5.6 的话背景会模糊，这样就能突显出枫叶。光圈缩小到 F22 时，整张照片都比较清晰，不能突出主题。

Nikon F5 AF-S 80~200mm F2.8 矩阵测光 光圈优先自动 右 F5.6/ 左 F22（+2/3 补偿）RVP 偏光镜 三脚架

Point

北中流

作品的表现意图和拍摄技巧！

全开光圈来拍摄

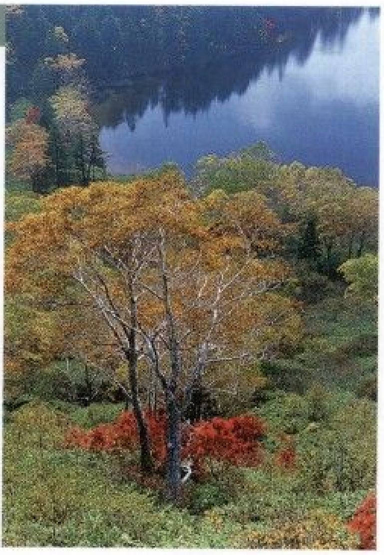
此作品主要想表现转红的山葡萄叶的美丽，抽象描绘了其色彩和形状。为了突出主题，将光圈全开，可是由于后面的黄叶距离不远，因此没有明显模糊。这种情况下，虽然接近拍摄对象拍摄可以使背景模糊，但由于受到地理条件的限制无法实现。此外，由于当时光线偏暗故无法使用高速快门，而且还有微风吹拂，因此只能抓住风势停止的瞬间按下快门。

作品赏析▸▸▸ 【秋晴】表现秋天降临深山的季节感

通过扩大变焦镜头的视角表现雄伟的气势

在山路上以下面的湖沼和红叶为中心进行拍摄，从薄薄的云层中照射下来的明亮光线使岳桦和杜鹃等的叶子看上去更加鲜艳，形成一种令人瞠目的美。
Nikon F5 AF-S 28~70mm F2.8 矩阵测光 光圈优先自动 F11（+2/3 补偿）RVP 偏光镜 三脚架 10 月上旬 岩手县松尾村·八幡平

以长焦镜头拍摄▸



以竖幅构图来拍摄湖泊和岸边的枫叶

如果想表现秋天特有的湖泊和枫叶的色彩美，长焦镜头是最佳选择。不过这样画面就没有雄浑的气势了。
Nikon F5 AF-S 80~200mm F2.8 矩阵测光 光圈优先自动 F16（+2/3 补偿）RVP 偏光镜 三脚架

北中流 作品的表现意图和拍摄技巧！
选用镜头的技巧 Point

这张作品所要表现的是沼泽所酝酿出的深山的氛围、红叶带来的秋天的季节感以及明亮光线的暖意。在拍摄时选用了标准变焦镜头，这种镜头不但可以表现动感还便于构图。虽然使用长焦镜头可以截取很多画面，不过此处风景有一种整体感，所以最后还是决定将全部景色拍入一张照片中。在拍摄有活力的风景画面时，需要熟练使用标准变焦镜头。

PDG

必须选择能表现出各种枫叶魅力的光线和曝光补偿值

选择光线① 比起直射光，漫射光更能表现枫叶的娴静气氛

直射光

有阴影产生，给人杂乱的印象

各种颜色的叶子在阳光的照射下显得鲜艳夺目。不过由于阴影太多，有损枫叶原本的美感。

PENTAX LX FA 80~200mm F2.8 中央重点测光 光圈优先自动 F16（+1 补偿）RVP 偏光镜 三脚架

漫射光

没有阴影，完全表现出了枫叶真实的颜色和形状

生长在山毛榉树林中的灌木丛换上了一身秋装，在山毛榉树白色树干的映衬下，更显出其颜色的美丽。等待阳光被遮住后拍摄。

PENTAX LX FA 80~200mm F2.8 中央重点测光 光圈优先自动 F16（+2/3 补偿）RVP 偏光镜 三脚架

选择光线② 拍摄特写时，透射光比漫射光更好

透射光

形状很富魅力，但成像比较暗淡

在漫射光下拍摄能表现出枫叶美丽的形状，但是不能像透射光一样表现枫叶的生命力。

PENTAX LX FA 80~200mm F2.8 矩阵测光 光圈优先自动 F2.8（+1 补偿）RVP 偏光镜 三脚架

漫射光

叶脉通透，更能突显枫叶美丽的形状

以蓝天为背景，为枫叶拍摄特写。逆光光线变成透射光，使叶脉能看得清清楚楚，让人感受到红叶的生命力。

PENTAX LX FA 80~200mm F2.8 矩阵测光 光圈优先自动 F2.8（+1/3 补偿）RVP 偏光镜 三脚架

区别光线的特性，拍出枫叶不同的魅力

在晴朗的天气里，枫叶上闪烁着太阳的光芒，色彩鲜艳。可是将它拍下来一看，却和当初看到时的印象不同。这是为什么呢？主要因为直射光产生的杂乱阴影使红叶大为减色。如果阴影有可能成为拍摄的障碍，可以等待太阳被云层遮住时再拍摄。

不过不是所有时候太阳都会善解人意地躲入云层，在晴朗无云的天气里，可以站到红叶树下，利用照射下来的透射光，特写红叶的造型美，这会收到很好的效果。在透射光的照射下，连叶脉看起来都变成透明的了，这让枫叶显得生机勃勃。如果开大光圈利用虚化的话，可以采用手持拍摄方式。

根据拍摄意图进行曝光补偿 根据枫叶的明暗度和拍摄意图决定曝光补偿值

无曝光补偿

为了拍摄出背景，进行曝光补偿

之所以没有进行曝光补偿是因为枫叶本身的亮度已经足够。同时拍出树干和落叶的样子是为了表现出森林的感觉。

Nikon F5 AF MICRO 105mm F2.8 矩阵测光 光圈优先自动 F8 RVP 偏光镜 三脚架

-2/3曝光补偿

阴影处更暗沉，给人一种稳重感

由于红色枫叶较多，并且背后呈暗色，所以通过负补偿使画面更紧凑。颜色多样的枫叶很有魅力。

Nikon F5 AF-S 80~200mm F2.8 矩阵测光 光圈优先自动 F11（-2/3 补偿）RVP 偏光镜 三脚架

-1·1/3曝光补偿

描写生长在黑色岩石上的枫叶的遒劲感

通过负补偿加深黝黑岩石的印象，同时强调了枫叶的存在感。背景的暗沉衬托出了红叶的妖艳。

PENTAX LX FA 80~200mm F2.8 中央重点测光 光圈优先自动 F11（-1.1/3 补偿）RVP 偏光镜 三脚架

+2/3曝光补偿

以正补偿强调黄叶鲜艳明亮的印象

在阴天的光线里，黄叶、红色的枫叶以及绿色的树木搭配出了和谐的美感。拍摄时注意背景的成像，再进行正补偿。

PENTAX LX FA 80~200mm F2.8 中央重点测光 光圈优先自动 F16（+2/3 补偿）RVP 偏光镜 三脚架

+1·1/3曝光补偿

以明亮的天空为背景拍下红叶的色彩

以仰望的角度拍摄晚秋的树林的色彩和形状，进行大幅度的补偿可以拍出明亮的感觉。

PENTAX LX A 20mm F2.8 中央重点测光 光圈优先自动 F11（+1·1/3 补偿）RVP 偏光镜 三脚架

请注意

枫叶 拍摄重点

1. 在阴天利用漫射光拍摄枫叶的娴静感，在晴天利用透射光拍摄枫叶的造型美。
2. 拍摄明亮色调的枫叶要执行正补偿，拍摄暗沉色调的枫叶要执行负补偿。
3. 即使是拍摄明暗度相同的枫叶，也要根据背景和拍摄意图选择适当的曝光补偿值。

根据枫叶的色彩和拍摄意图，适当进行曝光补偿

枫叶有很多种颜色，比如明亮的黄色、深红叶以及枯褐色等。在决定使用什么样的曝光值时要考虑到拍摄的枫叶是什么颜色、背景是明亮的还是暗淡的、光线状况如何。并要考虑自己的拍摄意图，比如说是想拍出色调明快的照片还是色调暗淡的照片等。总之决定曝光值要考虑三个因素，即枫叶的明暗度、背景的明暗度和拍摄者的意图。如果拍摄颜色明亮的枫叶，而且想拍出轻快的气氛，可以多用一点正补偿。如果拍摄颜色暗淡的枫叶，而且想拍出厚重的气氛，可以多用一点负补偿。

需要补充的是：本页所用的相机可能与您的相机机种和测光方式都不同，所以曝光值数据仅供参考。

落叶

选择拍摄角度和光线来强调落叶的存在感

作品赏析▸▸▸ 【秋天的记忆】强调落叶的模样和临场感

低角度拍摄，让画面富有远近感

降低相机的位置，连脚旁的落叶也收入画面，这样画面就有了延伸感。由于眼前的落叶和远处的背景还有些距离，所以将光圈缩小到了F18。

Nikon F5 AF18~35mm F3.5-4.5 矩阵测光 光圈优先自动 F18（-1/3补偿）RVP100 偏光镜 三脚架 11月中旬 福岛县西乡村·鸟首川

Point 北中流 作品的表现意图和拍摄技巧！

选择拍摄角度的技巧

本作品细致地描绘了堆积在瀑布潭附近的落叶的模样，为了进一步让人有身临其境的感觉，降低了拍摄角度。上下两张照片的上方景物都是相同的，但比起眼平高度所拍摄的照片，低角度拍摄的照片连脚旁的落叶都拍摄进去，画面的延伸感因此增强，画面更有远近感。不过即使是用广角镜头，也要将光圈缩小到一定程度，不然就无法将画面全部拍摄清楚。

眼平高度拍摄▸

虽然造型上很有魅力，但欠缺临场感

瀑布潭和落叶的分界线呈现出优美的S形曲线，所以以此为主题进行拍摄。但是画面欠缺临场感。

Nikon F5 AF 28~70mm F2.8 矩阵测光 光圈优先自动 F18（-1/3补偿）RVP100 偏光镜 三脚架

作品赏析▸▸▸ 【旅伴】拍摄落叶相互依偎的可爱模样

在夕阳西下时利用微暗的间接光拍摄

在拍摄完瀑布回去的路上，发现脚下长满苔藓的岩石上有两片叶子重叠在一起，于是给它们拍了张特写。由于天空是蓝色的，所以一部分岩石带上了青色调。

PENTAX LX A MACRO 100mm F2.8 中央重点测光 光圈优先自动 F11（-1/3 补偿）RVP 偏光镜 三脚架 11 月中旬 栃木县葛生町·大瀑布周边

北中流 作品的表现意图和拍摄技巧！ 采光的技巧 Point

不知道是风的恶作剧还是雨的恶作剧，两片枫叶很微妙地叠合在一起。本作品便以特写画面呈现这一有趣的景象。幸好当时是间接光，它和貌似相同的阴天的漫射光其实是有区别的，它不但有一种柔和的表现力，还能反射天空的颜色。大家仔细观察带有青色调的长满苔藓的岩石就能明白。虽然间接光和漫射光很相似，但还是要区别使用。

以直射光拍摄▸

忠实地再现落叶与冰面的模样，富有立体感

稍稍有点倾斜的光线照射在落叶和冰面上，生动地体现了落叶和冰的质感和立体感，而且还能感受到冰的透明感。

PENTAX LX A MACRO 100mm F2.8 中央重点测光 光圈优先自动 F16（+1/3 补偿）RVP 三脚架

以漫射光拍摄▸

表现出冰封落叶的寒冷感

天气变阴的话，画面上的立体感就消失，给人以天寒地冻的感觉，而且画面还透出一股神秘的气息。

PENTAX LX A MACRO 100mm F2.8 中央重点测光 光圈优先自动 F16（+1/3 补偿）RVP 三脚架

根据拍摄意图来操作光圈和选择位置，这是拍摄出完美作品的关键

根据拍摄对象选择光圈 根据具体状况，区别使用光圈效果

光圈F11时

特写被冰封的落叶

瀑布的水花溅到岩石上结成了冰，冰中还冻结了一片落叶。将镜头的光轴垂直对准落叶，并将光圈缩小到F11，这样才能将整个画面清晰地拍摄下来。如果光轴倾斜，则要进一步缩小光圈。

PENTAX LX A MACRO 100mm F2.8 中央重点测光 光圈优先自动 F11（+2/3 补偿）RVP 偏光镜 三脚架

光圈F16时

将水面的倒影也一并清晰地拍摄下来

河岸旁边堆积着厚厚的落叶，水面倒映着对岸的风景。为了清晰地呈现这一切，将对焦位置定在画面中央，并将光圈缩小到了F16。这幅作品的构图还巧妙利用了蓝天的倒影。

PENTAX LX A 50mm F1.4 中央重点测光 光圈优先自动 F16（−1/3 补偿）RVP 三脚架

光圈F2.8时

拍摄漂浮在水面上的落叶

各种树叶顺着清澈的流水漂了过来。为了突出漂浮的落叶，将光圈设置为全开的F2.8使河底模糊，清晰地拍出落叶的模样。

PENTAX LX FA 80~200mm F2.8 中央重点测光 光圈优先自动 F2.8（+1/3 补偿）RVP 手持拍摄

光圈F5.6时

突出主题，强调溪流的样子

将镜头对准从上流冲下来的堆积在一起的落叶。为了使落叶能从背后的流水中浮现出来，并在一定程度上呈现出水流的模样，将光圈设定为F5.6。

Nikon F5 AF-S 80~200mm F2.8 矩阵测光 光圈优先自动 F5.6 RVP100 偏光镜 三脚架

利用光圈效果表现落叶不同的风情

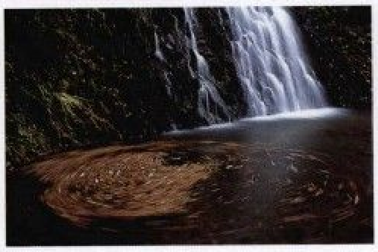
落叶以及落叶景观一般来说都是平面的，不过如果在其中加入水面的倒影或者拍摄落叶堆积的样子，画面自然就有了立体感。因此即使同样是拍摄落叶也要根据当时的状况以及拍摄意图来选择效果最好的光圈。

例如，拍摄水边堆积的落叶时，如果只拍摄落叶那么使用光圈F8即可全部涵盖，如果还想拍入水面的倒影，就要将光圈缩小到F16左右了。如果要拍摄从水面漂流而下的树叶特写，则要清晰对焦并将光圈全开，尽可能地使用高速快门进行拍摄，这样就能拍摄出漂浮在水面上的落叶的灵动感。

如上所述选择光圈前要根据实际状况以及拍摄意图来决定光圈。

从最能表现漩涡力量的位置拍摄 拍摄旋转的落叶时，要尽可能地靠近它

远离落叶漩涡时



给人的印象过于温和，欠缺临场感

将落叶漩涡全部拍入了画面，不能给人以画面外的想像，缺乏动感。

Nikon F5 AF-S 28~70mm F2.8 矩阵测光 光圈优先自动 F16 RVP100 偏光镜 三脚架

接近落叶漩涡时

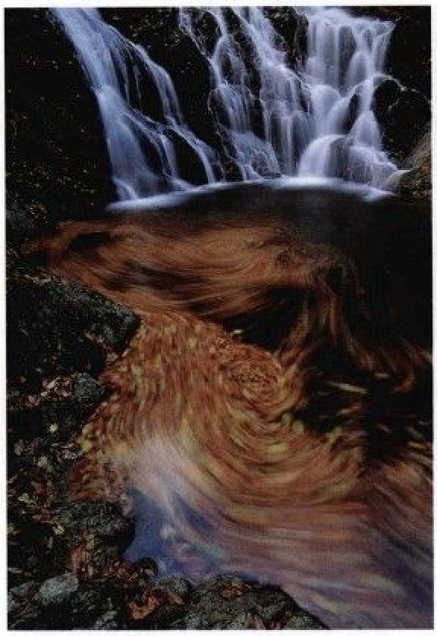
漩涡的临场感增加了，旋转的落叶也更有动感

在瀑布潭旁边支起三脚架，尽可能地接近漩涡进行拍摄。落叶漩涡超出了画面的范围，这种构图使其力量感倍增。

Nikon F5 AF-S 28~70mm F2.8 矩阵测光 光圈优先自动 F16 RVP100 偏光镜 三脚架

以慢速快门拍摄

快门速度在很大程度上影响落叶旋转的模样

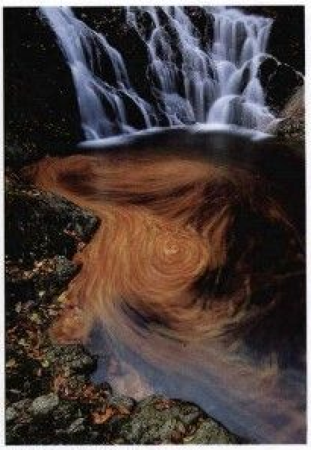


2秒时

区别表现快速旋转和慢速旋转，真实地描绘出漩涡的景象

构图决定好后，仔细观察画面中落叶旋转的速度，把握恰当的时机进行拍摄。

PENTAX LX FA 20~35mm F4 中央重点测光 光圈优先自动 F11 RVP 偏光镜 三脚架



8秒时

轨迹全部被变长，只能拍出漩涡的旋转方向

设定为最小光圈后，以最慢的快门速度拍摄。虽然拍出了漩涡旋转的方向，但无法呈现长短不一的旋转轨迹。

PENTAX LX FA 20~35mm F4 中央重点测光 光圈优先自动 F22 RVP 偏光镜 三脚架

请注意

落叶 拍摄重点

1 拍摄落叶时不要一味地缩小光圈，根据拍摄意图，有时也要利用最大光圈。

2 拍摄在漩涡里旋转的落叶需要具备三个要素，即旋转的水面、较多的落叶和暗黑的水底。

3 从取景器中仔细观察落叶的旋转速度，选择一个最能表现其旋转轨迹层次感的快门速度。

真实表现在漩涡里打转的落叶的样子

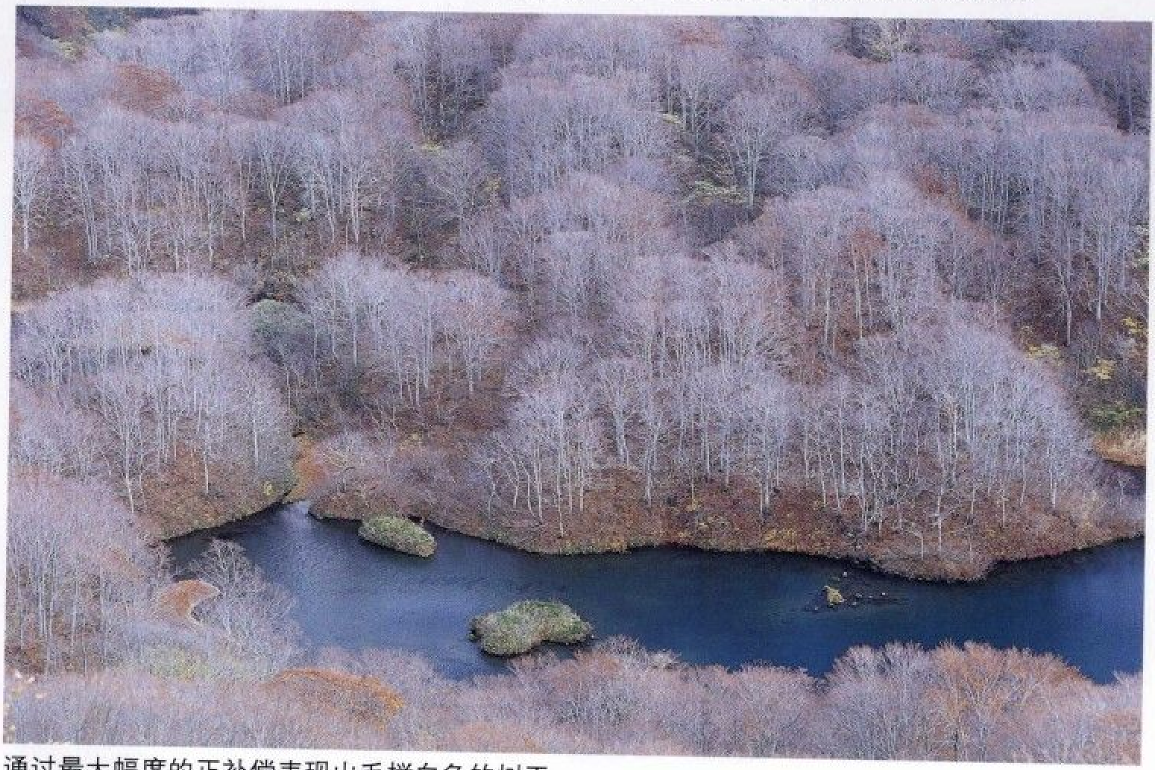
落叶在深渊和瀑布潭中旋转的景象是很多人想要拍摄的风景之一。拍摄这种照片需要三个条件，即漂浮在水面的落叶很多、水流速度缓慢以及水底阴暗。

拍摄时要接近漩涡，使用慢速快门，并在最恰当的时机按下快门。如果拍摄过早就不能拍摄出落叶的轨迹，如果太晚，拍摄下来漩涡轨迹就没有层次感。所以拍摄前要仔细观察取景器内的落叶的转动速度，这样就能判断出最佳快门速度。如果无法准确判断，也可以变换快门速度，分别用1秒、2秒、4秒、8秒的快门速度进行拍摄。

森林

通过曝光补偿表现梦幻美，通过位置选择表现临场感

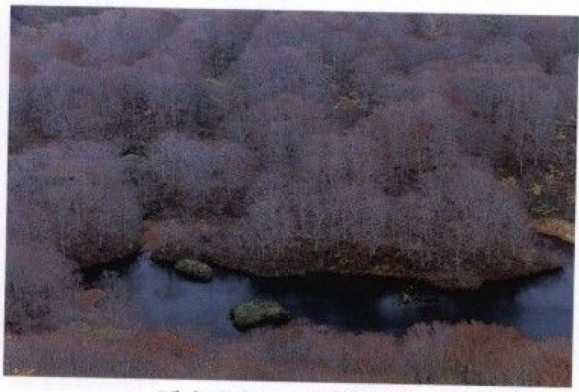
作品赏析▸▸▸ **【准备过冬】 强调山毛榉树林纤细且充满梦幻美的姿态和寂寞感**



通过最大幅度的正补偿表现山毛榉白色的树干

拍摄晚秋时节的山毛榉树林和静谧的沼泽。因为是利用日出前的间接光拍摄的，所以画面带有青色调。通过大胆的正补偿抽象地表现出叶落完后的山毛榉树纤细的白色枝干。

PENTAX LX FA 80~200mm F2.8 中央重点测光 光圈优先自动 F11（+1·1/3 补偿）RVP 偏光镜 三脚架 11 月上旬 山形县八幡町・鹤间池



◂未经曝光补偿拍摄

受白色的山毛榉树林和沼泽的反射的影响，整体给人灰暗的印象

在黎明前到达了摄影地点，因为天色已经发白，所以没有进行曝光补偿。虽然拍出了黎明时分森林的感觉，但山毛榉独特的白色树干和造型美却未能表现出来。

PENTAX LX FA 80~200mm F2.8 中央重点测光 光圈优先自动 F11 RVP 偏光镜 三脚架

北中流 作品的表现意图和拍摄技巧！ 曝光补偿的技巧 Point

这幅作品除了表现出树叶全部凋零的山毛榉树林的梦幻美外，还透出一股寂静的气氛。在日出前微暗的间接光下，眼前所能看到的是一片白色山毛榉树林，通过用明调拍摄出其独特的纤细姿态来强调冬季即将到来的枯寂感。受到日出前较高的色温影响，画面被染上了神秘的青紫色调。如果是在阴天的白天进行拍摄，就无法拍出这种效果来。

作品赏析▸▸▸ 【森林中的暖意】拍摄残雪融化后的森林

以一棵树的树干为前景，给人一种身临其境感

虽然地面上仍有残雪覆盖，但树根周围的雪都已经融化了，山毛榉的嫩叶青翠欲滴，仿佛在歌颂生命的伟大。走到一棵形状不错的大树前面，以它为前景进行拍摄，来渲染森林的气氛。

Nikon F5 AF18~35mm F3.5~4.5 矩阵测光 光圈优先自动 F16（+2/3 补偿）RVP 偏光镜 三脚架 5月下旬 新泻县松之山町·大严寺

Point

北中流

作品的表现意图和拍摄技巧！

选择拍摄位置的技巧

残雪和刚刚转绿的山毛榉树林充满了活力，令人赏心悦目。为了拍出森林的生命力，我走入仍积有残雪的森林，寻找摆放相机的位置。突然我看到一棵稍微弯曲却充满力量感的树干，于是我马上在这棵树前支起了三脚架。此作品的拍摄意图是表现森林的延伸感和临场感。如何强调眼前的树干和后面的树干在粗度上的差异，会大幅度地改变画面给人的印象。

无前景拍摄▸

没有森林特有的延伸感，临场感也减弱了

即使同在森林中拍摄，如果和拍摄的树木之间的距离太远，就不能表现森林的延伸感和立体感。

Nikon F5 AF18~35mm F3.5-4.5 矩阵测光 光圈优先自动 F16（+2/3 补偿）RVP 偏光镜 三脚架

远距离拍摄▸

从远处用长焦镜头将画面拉近，缺乏临场感

从公路上用长焦镜头拍摄早春时节的山毛榉树林。虽然强调出了森林的密集度和造型的魅力，但没有近距离拍摄时的那种临场感。

Nikon F5 AF-S 80~200mm F2.8 矩阵测光 光圈优先自动 F16（+1 补偿）RVP 偏光镜 三脚架

通过构图、拍摄角度的选择以及背景的处理来表现森林的各种魅力

以超出画面的视角来拍 超出画面的构图能表现力量感

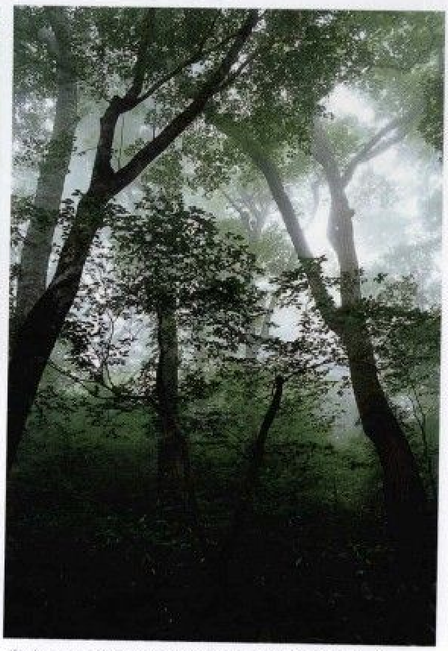
20mm时

如果画面太过完整，会削弱森林的临场感

这张照片的构图太完整，成像效果很平凡。

PENTAX LX FA 20~35mm F4 中央重点测光 光圈优先自动 F11（+1·1/3 补偿）RVP 偏光镜 三脚架

28mm时



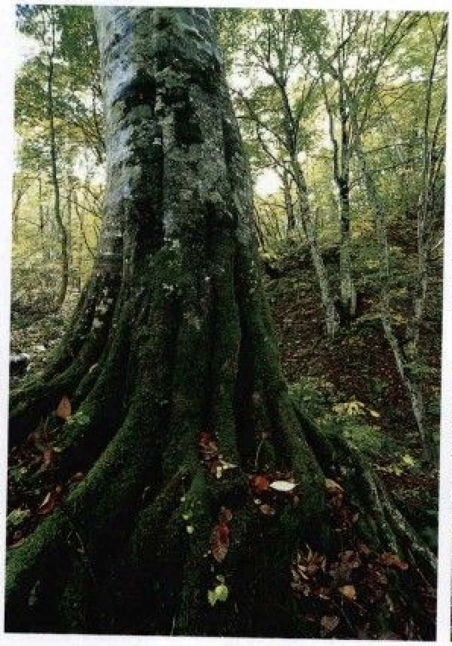
空间的截取会影响森林的临场感

从雾气弥漫的森林内部拍摄，树干和枝叶的一部分伸出画面，暗示画面外广阔的森林。这是一幅耐人寻味的作品。

PENTAX LX FA 20~35mm F4 中央重点测光 光圈优先自动 F11（+1·1/3 补偿）RVP 偏光镜 三脚架

以完整视角拍摄

不仅截取主角，将周围景色也拍摄进去



18mm时

增加山毛榉树所占的画面比例，背后以森林景物相衬托

以像章鱼一样张牙舞爪的树根为拍摄重点，以树林为背景，表现出森林的氛围。

Nikon F5 AF18~35mm F3.5-4.5 矩阵测光 光圈优先自动 F16（+2/3 补偿）RVP 偏光镜 三脚架

28mm时

树根占据了整个画面

树根有很多小分支，上面长满了苔藓。画面不能给人以森林的感觉。

Nikon F5 AF18~35mm F3.5-4.5 矩阵测光 光圈优先自动 F16 RVP 偏光镜 三脚架

利用构图表现森林的宽阔感

只有自己走在森林中，被森林中的空气所包围时才能真正感受到森林的魅力。在考虑将镜头朝向哪边之前，先深吸一口森林中的空气吧，静下心来自然就会发现森林的魅力所在。

如果发现想要拍摄的画面，不要只将它完整的拍入镜头，大胆地采用超出画面的构图会增加森林的临场感。不过在对爬满苔藓的树干进行特写拍摄时，不仅要将全部树干收入画面，还要将周围的景物也一并拍进去。

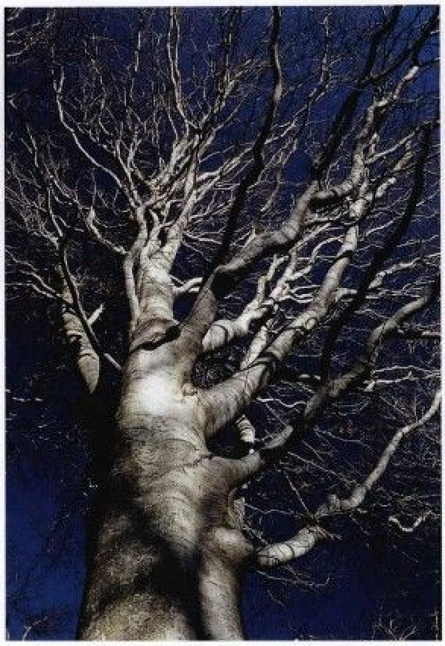
总之，要学会区分什么时候应该选择超出画面的构图方式，什么时候采用完整的构图方式。

从近处仰望拍摄

过度夸大树干，
难以表现巨树的感觉

依靠在山毛榉树的树干上，两肘抵住树干，手持相机进行拍摄。这个独特的视角能拍出意想不到的魅力作品。

Nikon F5 AF-S 18~35mm F3.5-4.5 矩阵测光 光圈优先自动 F16 RVP100 手持拍摄



用仰角拍摄

如果想要表现森林中的巨树和老树特有的魅力，最好用仰角进行拍摄

距离2米仰望拍摄

拍摄出巨树的魅力和
其直指天空的气势

斜对着大树，仰面躺下，仰望大树进行拍摄。虽然是手持拍摄，但因为头部可以稳放在地面上，即使用1/15秒的快门速度也可以。

Nikon F5 AF-S 28~70mm F2.8 矩阵测光 光圈优先自动 F16 RVP100 手持拍摄

背景的处理 为突出主题，背景选择很重要

背景为树木时

主体被融入到背景中，存在感不强

同样是在雾中拍摄，如果以和主体颜色相同的树为背景，主体的轮廓就会变得不清楚。

Canon New F-1 FD135mm F2 中央重点测光 手动 光圈 F2.8 1/250 秒 RVP 手持拍摄

背景为天空时

绿色的造型从背景中浮现出来，
强调了空间的厚重感

在薄雾笼罩的森林中以仰角进行拍摄。以天空为背景可以强调出主体的存在感。

Canon New F-1 FD 135mm F2 中央重点测光 手动 光圈 F2.8 1/250 秒 RVP 手持拍摄

请注意

森林 拍摄重点

1. 区别使用超出画面的视角和完整拍入的视角，营造出身处森林的感觉。
2. 拍摄森林中的巨树时，要处在离它1~3米的位置仰望拍摄，这样可增加巨树的魅力。
3. 即使是很容易被忽视的枝叶，只要选择合适的背景，也能提高其存在感。

用仰望的角度拍摄出巨树的遒劲感

走在幽深的森林中，经常能看到一些巨树和老树。在拍摄大树时可以走近树干，以仰角进行拍摄。拍摄前要在树干周围走一圈，寻找最佳拍摄方向。

在决定好拍摄方向后要注意拍摄位置和树干的距离，距离会大幅度地影响到画面给人的感觉。只有在不近不远处（1~3米）拍摄，才能拍出大树的雄伟感。由于是在比较近的距离进行拍摄，所以要使用广角镜头，并且为了将树干和枝梢都拍摄清楚，将光圈缩到了F16。

此外，如果躺着地上拍摄，相机会比较稳，就能手持相机拍摄，因此可以尝试一次看看。

太阳

通过注重色彩的构图和曝光补偿来生动地表现太阳

作品赏析▸▸▸ 【落日】强调夕阳的余晖和天空色彩的美感

通过正补偿表现落日和天空的色彩，同时表现了树的存在感

用超长焦镜头拍摄树木彼端渐渐西沉的太阳。为了将前景剪影化并强调其存在感，不仅需要太阳来衬托，还需要天空的亮度来搭配。因此设定正补偿后再按下快门。

PENTAX LX A 600mm F5.6 X1.4 倍增距镜 中央重点测光 光圈优先自动 F11（+1 补偿）RVP 三脚架 12 月中旬 枥木县那须町·大深堀

◂未经曝光补偿直接拍摄

除了太阳外，整个画面都很暗，树木的剪影也不突出

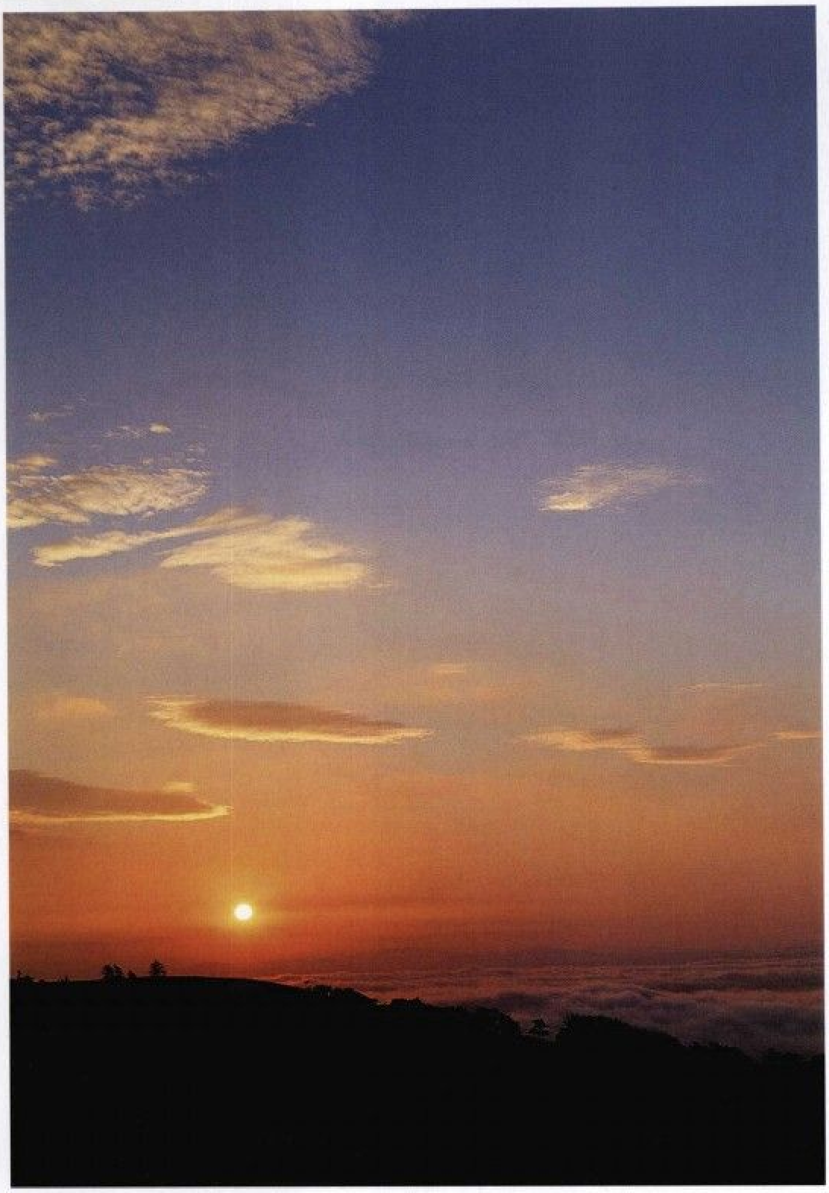
这个画面中的太阳距完全下沉只有4分钟。因为冬天的太阳是向右下方下沉的，所以拍完这张后立即向左移动，重新拍出的便是上面那张照片。

PENTAX LX A 600mm F5.6 X1.4 倍增距镜 中央重点测光 光圈优先自动 F11 RVP 三脚架

作品的表现意图和拍摄技巧！ 正补偿的技巧 Point

太阳移动和它直径等同的距离时仅需2分钟，因此用超长焦镜头拍摄太阳时，一定要集中注意力。这幅作品便是和时间竞赛的产物。太阳开始向树木另一端下沉时按下快门，虽然是以+1的曝光补偿来连拍，但随着太阳逐渐西沉，其亮度也逐渐变暗，所以很自然地有了包围曝光的效果。最后选择了这幅有美丽暮色和树木存在感的作品。此外，为了防止相机晃动，除了三脚架之外，还在机身上安装了独脚架。

作品赏析▸▸▸【天空苏醒】以竖幅构图并利用色彩的对比来表现天空的高度



将横幅变为竖幅，以天空为重点进行构图

早晨的太阳穿过大气层跃了出来，它将周围的天空染成了鲜艳的橘黄色。为了强调这种色彩，以竖幅构图的方式，让上方的天空占据画面的大片位置进行拍摄，这样也能表现天空的高度。

PENTAX MZ-S FA 24~90mm F3.5-4.5 矩阵测光 光圈优先自动（+2/3 补偿）RVP 偏光镜 手持拍摄 7月上旬 栃木县那须町·大谷

Point 北中流 作品的表现意图和拍摄技巧！

构图的技巧

和横幅构图的作品相比，竖幅构图的作品比较没有开阔感。不过以竖幅来拍摄的话，可以将橘红色的低空和蓝色的高空相对比，这样就能强调天空的高度，给人以太阳会越升越高的感觉。如果镜头的焦距在50mm以下，因为画面中有太阳，可以使用较高速度的快门，就可以用手持相机拍摄。手持拍摄的优势就在于可以很快地将构图方式从横幅改为竖幅，在瞬间改变构图。

无重点拍摄▸

画面上的云彩杂乱无章

日出后不久拍摄，用偏光镜强调空中的浮云，用标准变焦镜头的广角端大范围地拍入景物。

PENTAX MZ-S FA 24~90mm F3.5-4.5 矩阵测光 光圈优先自动（+2/3 补偿）RVP 偏光镜 手持拍摄

有重点拍摄▸

以朝阳及附近的云朵为构图重点

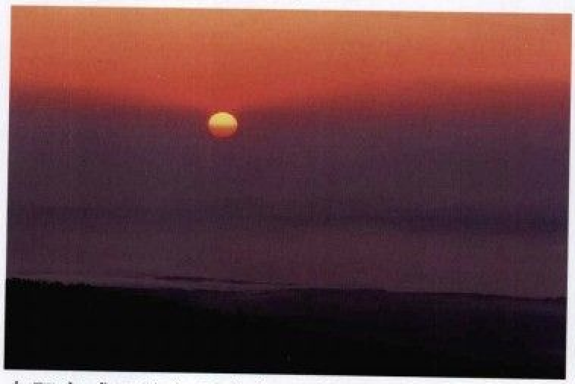
将镜头转动到焦距50mm左右，构图时注意太阳和云朵间的平衡感，这样可增强太阳的存在感。

PENTAX MZ-S FA 24~90mm F3.5-4.5 矩阵测光 光圈优先自动（+2/3 补偿）RVP 偏光镜 手持拍摄

用云彩衬托太阳，将注意力集中在拍摄时机上

太阳光因云层而扩散 利用云彩和雾气来表现太阳不同的色彩

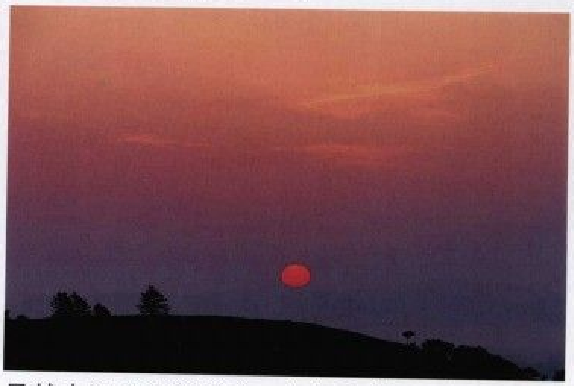
从云雾上探出头的太阳



太阳变成了红色和黄色两种颜色

太阳升到云雾的上端，从云雾中露出的一半变成了黄色，另一半仍为红色。这种景色只能持续20秒，如果不注意就会错失拍摄良机。
PENTAX LX FA 80~200mm F2.8 中央重点测光 光圈优先自动 F8（+2/3 补偿）RVP 偏光镜 三脚架

藏在雾气后的太阳



虽然太阳不是很明亮，但深红的色彩令人印象深刻

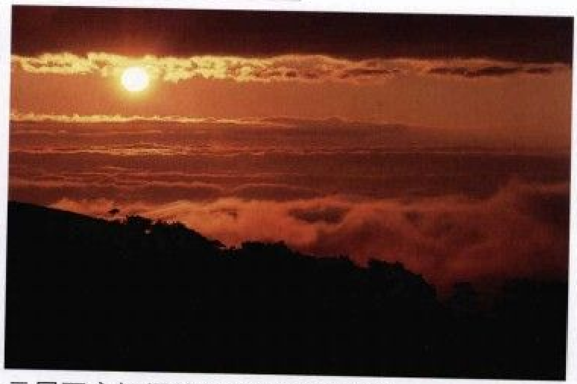
日出后不久的太阳受到云雾的遮挡变成了深红色，这种深红色会随着时间的流逝而变淡，很快会变成黄色，所以要抓紧时间去拍摄。
PENTAX LX FA 80~200mm F2.8 中央重点测光 光圈优先自动 F8 RVP 偏光镜 三脚架

大雾中的太阳

雾气变淡一点后，阳光散射出来

午后的阳光被穿越山顶的雾气遮挡，光线明显变暗。拍摄阳光散射的样子，白天的太阳被雾气遮挡后不会变成深红色。
PENTAX LX FA 28~70mm F2.8 中央重点测光 光圈优先自动 F8（+1·1/3 补偿）RVP 偏光镜 三架

从云端露出脸的太阳



云层下方闪耀着金色光芒的太阳

从云海中露出脸的朝阳闪耀着金色光芒，不过没多久太阳上方就飘来云层，使阳光的亮度减弱。即使太阳被云层挡住，云海暂时还是会闪耀着太阳的光芒。
PENTAX LX FA 80~200mm F2.8 中央重点测光 光圈优先自动 F8（+1 补偿）RVP 偏光镜 三脚架

灵活利用云层和雾气，强调太阳的色彩和形状

拍摄太阳时如果镜头焦距为100mm，底片上的成像直径为1mm；如果镜头焦距为600mm，底片上的成像直径则为6mm。在选择镜头时要记住这个准则。

因为太阳本身非常明亮，如果通过云层和雾气遮挡其光芒，就能表现出它圆圆的形状。特别是在拍摄早晨和傍晚的太阳时，采用这种方法不仅可以强调其轮廓还能表现其火红的色彩。

当然，如果云层和雾气太厚，太阳会被完全遮挡住，所以要仔细观察什么样的云层厚度可以让太阳露出脸来。利用云层遮挡太阳的好处和后面叙述的防止出现鬼影的对策也有关系。

如何防止出现鬼影

利用云层和山棱线来消除太阳产生的鬼影

将太阳收入画面时

如果出现鬼影，画面会很杂乱

有些款式的定焦镜不会产生鬼影，不过使用镜片数量较多的变焦镜时，只要太阳不位于画面正中央就一定会出现鬼影。

PENTAX LX A 20mm F2.8 中央重点测光 光圈优先自动 F8（+1 补偿）RVP 偏光镜 手持拍摄

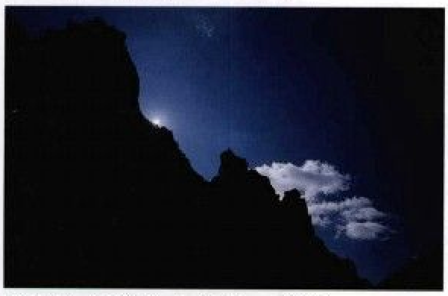
被云层遮挡时

利用云层遮住太阳的一部分

在天空中漂浮的白云遮住太阳一部分的瞬间按下快门。因为太阳亮度降低了，所以不会产生鬼影。要在太阳没有被完全遮住时拍摄。

PENTAX LX A 20mm F2.8 中央重点测光 光圈优先自动 F8（+1 补偿）RVP 偏光镜 手持拍摄

太阳被山棱遮住时



利用山棱遮住太阳的一部分

这需要考虑周围的地形，当山岳的棱线遮住半个太阳时，鬼影自然就会消失。而且因为山脉变成了剪影，山棱的存在感也增强了。

PENTAX LX A 20mm F2.8 中央重点测光 光圈优先自动 F8（+1/3 补偿）RVP 偏光镜 手持拍摄

最好的时机拍摄 早晨和傍晚的太阳表情变化很快

地平线发光时

拍下日出时神奇的景象

这是海市蜃楼的景象之一，在气温和水温出现很大温差时很容易看到。当太阳离开地平线之后，下面的光就会消失。

PENTAX LX FA 80~200mm F2.8 中央重点测光 光圈优先自动 F8（+2/3 补偿）RVP 偏光镜 三脚架

太阳刚升起时

捕捉日出的一瞬间

让拖长的云朵和天空占据画面的大部分空间，然后拍摄从水平线上冉冉升起的太阳。

PENTAX LX FA 80~200mm F2.8 中央重点测光 光圈优先自动 F8（+2/3 补偿）RVP 偏光镜 三脚架

请注意

太阳 拍摄重点

1. 太阳的速度比想像的还要快，所以一定要注意捕捉最佳拍摄时机。
2. 云层和雾气会使太阳光扩散，使太阳的色彩具有梦幻般的美感。
3. 通过遮挡住太阳的一部分来防止太阳产生鬼影。

捕捉最佳拍摄时机，防止出现鬼影

我们一般都在早晨和傍晚拍摄太阳，从地平线上升起和即将落到地平线下的太阳非常有魅力。

注视取景器来拍摄太阳的时候，长焦镜头的焦距越长，太阳在画面中穿越的速度也越快，因此长焦拍摄时要注意观察太阳表情的变化，在最适当的时机按下快门。

此外，太阳升得越高，它的颜色就越浅，不过亮度也越强。如果拍摄升到一定高度的太阳，可能会出现鬼影有损画面的美感，此时利用云端或山棱来遮挡住太阳的一部分，可有效地防止鬼影的生成。

虽然将太阳放置在画面中央不会出现鬼影，但是拍摄时把太阳放在画面正中间的状况非常少。

云

通过偏光镜突出云彩，并让它和前景的地面形成对比

作品赏析▸▸▸【阔步天空】突出天空中大面积云彩的雄伟感

利用偏光镜抑制天空的反射，提高云彩的存在感

抬头仰望天空时，在遥远的一方，一片雄伟壮阔的云朵正向这边飘来。用广角镜以仰角拍摄，拍摄时将旁边的针叶树林也一并拍入。偏光效果没有完全发挥，还残留了一点天空的反射。

Nikon F5 AF 18~35mm F3.5-4.5 矩阵测光 光圈优先自动 F11（+2/3 补偿）RVP 偏光镜 三脚架 7 月上旬 北海道新得町

◂未使用偏光镜拍摄

虽然表现出了天空的透明感，但云彩的雄伟壮阔感没有体现出来

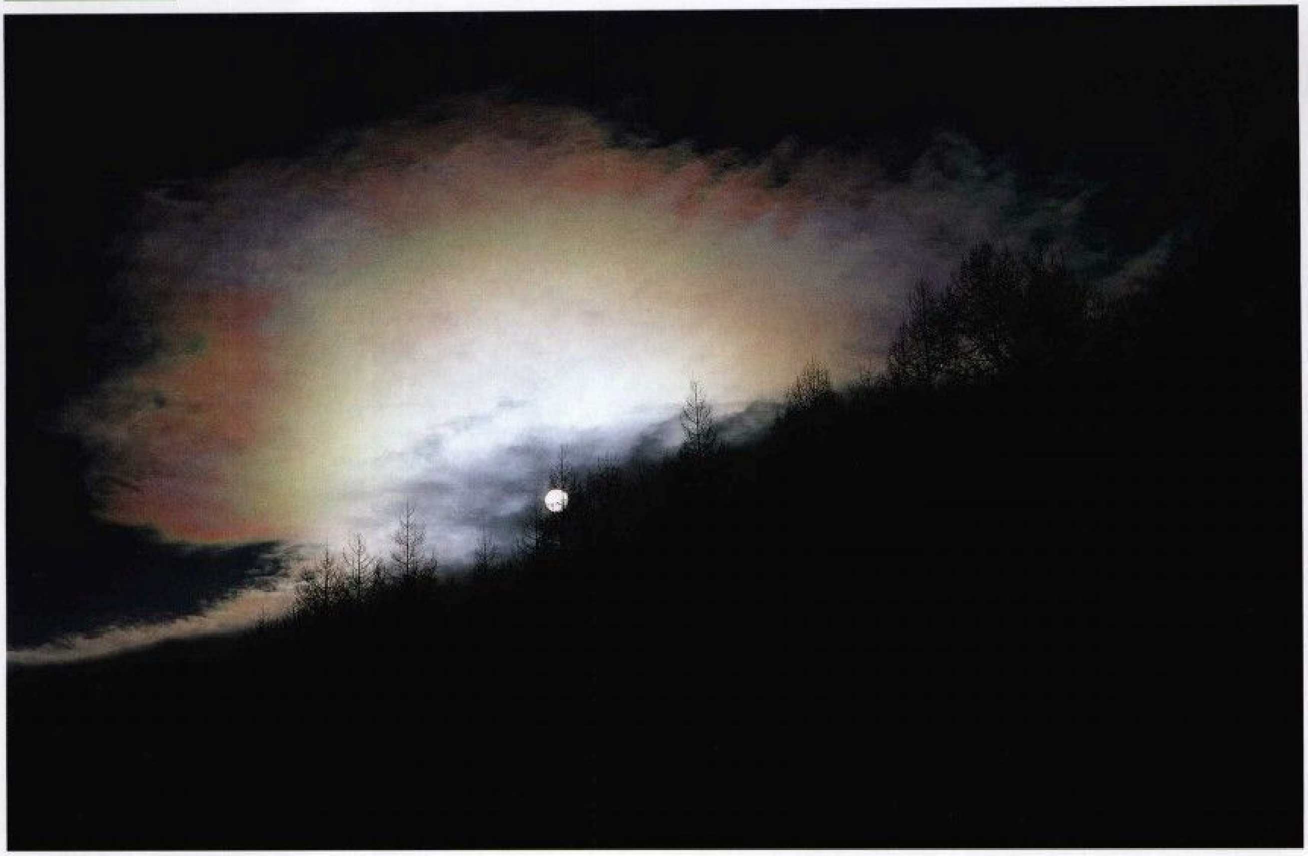
因为夕阳的红色调增加了，所以没有使用偏光镜。蓝天的清澈透明感表现得很充分，使蓝天抢夺了云彩主角的位置。

Nikon F5 AF 18~35mm F3.5-4.5 矩阵测光 光圈优先自动 F11（+2/3 补偿）RVP 三脚架

北中流 作品的表现意图和拍摄技巧！偏光镜的技巧 Point

为了动感地拍摄下天空中漂浮的云朵，使用偏光镜抑制天空的反射，强调云朵的存在感。不要完全抑制反射，留有一点反射可以让天空保持透明感。当然，是否使用偏光镜要视拍摄意图而定，不使用偏光镜可以拍出天空的透明感，这也是很有魅力的，总之拍摄时要学会分场合使用。另外如果要强调彩虹和云彩的色彩，就要抑制偏光效果。

作品赏析▸▸▸ 【云的棱镜】黄昏时分，在云彩出现的一瞬间拍下那梦幻般的美



以落叶松为前景，使天空和地面形成对比

这是一个晴朗的冬日黄昏，我结束摄影准备回到车上时，突然看到了这奇特的景象，于是快速冲到落叶松树林前的雪地上，以当时手里拿着的标准变焦镜进行手持拍摄。拍摄云彩也是一场和时间的竞赛。
PENTAX LX FA 28~70mm F2.8 中央重点测光 光圈优先自动 F8（+2/3 补偿）RVP 偏光镜 手持拍摄 2 月下旬 长野县佐久町

将树木拍入画面▸

树木的小衬托出了云彩的广阔

夕阳西沉后，云彩呈现出柔和的中间色调，将树木拍得很小便可以衬托出云彩的雄伟。
PENTAX LX FA 80~200mm F2.8 中央重点测光 光圈优先自动 F11（+2/3 补偿）RVP 偏光镜 三脚架

将树枝拍入画面▸

将树枝拍入画面来营造立体感

从山谷间向上仰望，头顶上的蓝天和白云呈现出不一样的魅力，拍摄时将树枝也拍摄进去以赋予画面立体感。
PENTAX LX FA 20~35mm F2.8 中央重点测光 光圈优先自动 F11（+1 补偿）RVP 偏光镜 手持拍摄

Point 北中流 作品的表现意图和拍摄技巧！

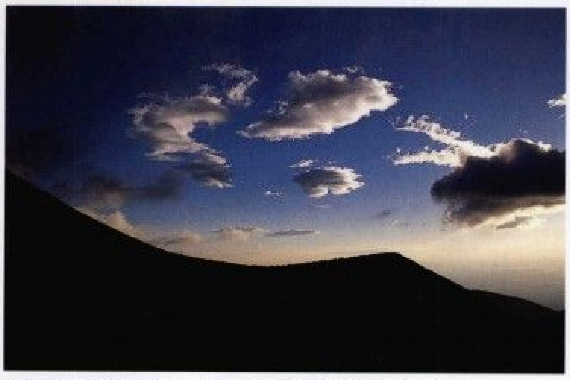
利用前景的技巧

无论从哪个角度拍摄云彩，它都是漂浮在天空中的，虽然这是理所当然的，但对拍摄云彩却具有很大的意义。如果只拍云彩富有魅力的部分，就不能呈现出云彩漂浮在天空中的感觉，因此要拍入地面部分（前景），使它和天空形成对比。如果意识到这点，在拍摄云彩时就知道该从哪个角度拍摄了。这就是为什么我在发现上图的风景后马上冲到落叶松树林前的原因。

巧妙利用光线，通过构图和曝光补偿表现云彩魅力

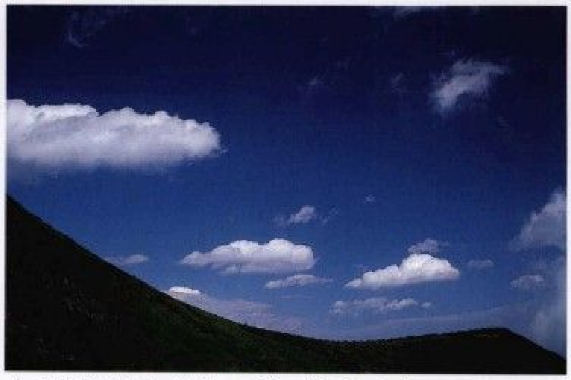
考虑光线状态 光线的方向会大大改变云彩的表情

斜光和逆光时



斜光可增强立体感，逆光可增强动感
在同一个场所，不同的时间段拍摄右边照片中的景物。因为光线是从右前方照射来的，所以中间的云为斜光，右边的云为逆光。
PENTAX LX A 20mm F2.8 中央重点测光 光圈优先自动 F8（+2/3 补偿）RVP 偏光镜 手持拍摄

顺光时



白云呈现出和棉花一样柔软的质感
白云漂浮在平缓的山坡上空，在顺光的状态下可以较好地发挥偏光效果，这样白云的存在感就一下子提高了。
PENTAX LX A 20mm F2.8 中央重点测光 光圈优先自动 F8（+1/3 补偿）RVP 偏光镜 手持拍摄

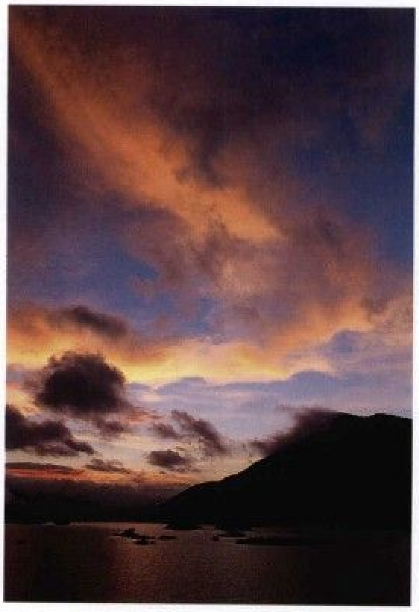
在构图上下功夫

横幅构图强调云的宽广度；
竖幅构图强调云的高度

横幅构图

拍摄水平方向延展开来的云
在迎面吹来的风中拍下那可以让人感受到风势流动的云彩。果断地拍下大范围的天空可以表现风的开放感。
PENTAX LX A 20mm F2.8 中央重点测光 光圈优先自动 F8（+2/3 补偿）RVP 偏光镜 手持拍摄

竖幅构图



拍摄龙形云朵
在黎明的湖面上出现了一朵橙色的云，形状就像正要升天的龙，用竖幅构图可以表现其高度。
PENTAX LX A 20mm F2.8 中央重点测光 光圈优先自动 F8（+2/3 补偿）RVP 偏光镜 三脚架

辨别光线状态，以符合拍摄意图的构图来拍摄

漂浮在天空中的云朵在各种拍摄对象中是一个特殊的存在，这是因为云的位置、高度比较特别。此外在不同的时间段，光线方向会左右、上下、前后地变化。根据云的形状和厚度，它有时会让光线穿过，有时会遮住光线，有时还会反射光线。几乎可以说再没有比云彩更容易受到光线影响的拍摄对象了。因此在摄影时不要只看到云的形状和样子，还要弄清它和太阳的位置关系。

另外符合拍摄意图的构图也很重要。因为云景一般比较雄伟广阔，很多人都会习惯用横幅构图来拍摄，不过如果云是向垂直方向延伸的，最好用竖幅构图来拍摄，如果再让地面的景物占据画面较小比例的话，就可以强调出云的广阔感。

PDG

根据现场状况执行曝光补偿 除了云的色彩和亮度外，表现意图也是判断标准

+1/3补偿时

进行正补偿，保留云层的明调

从云层中透出放射状的光芒，以光和影的形状为中心构图，只要稍加正补偿就能充分地表现出明亮感。

PENTAX LX FA 80~200mm F2.8 中央重点测光 光圈优先自动 F11 （+1/3补偿） RVP 偏光镜 三脚架

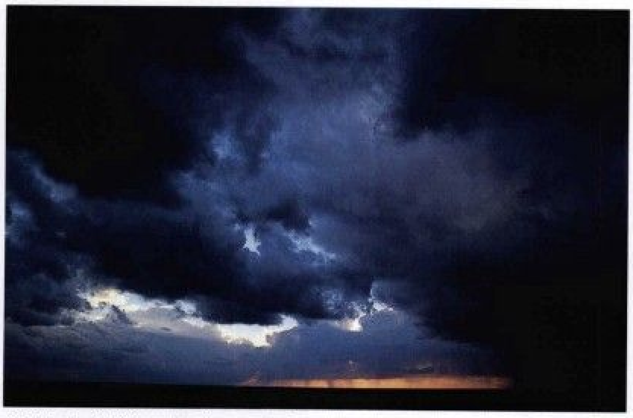
+1补偿时

进行正补偿，表现白云的明亮爽洁感

夏季的直射光线明亮地照射着慢慢涌上来的白云，将白云大范围地拍入画面。为了表现夏天早晨爽朗的气氛，有必要进行+1曝光补偿。

PENTAX LX FA 80~200mm F2.8 中央重点测光 光圈优先自动 F11（+1补偿） RVP 偏光镜 三脚架

-1补偿时

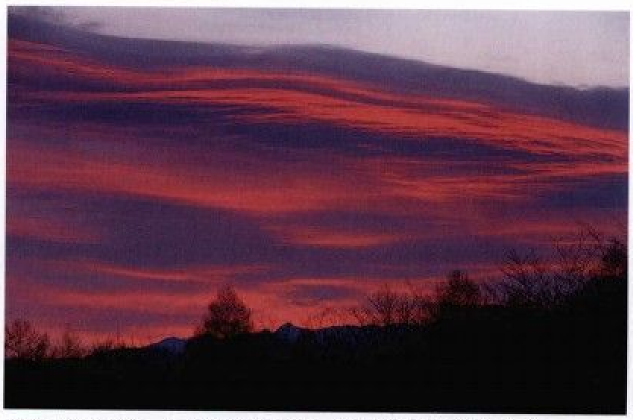


通过负补偿强调乌云密布的暗沉气氛

伴随着雷鸣，乌云涌上头顶。稍微拍入一些海面，以接近仰望的角度大范围拍入乌云。进行负补偿后，连水平线上的阳光的存在感也增强了。

PENTAX MZ-S FA 24~90mm F3.5-4.5 矩阵测光 光圈优先自动 F8（-1 补偿） RVP 三脚架

-1/3补偿时



稍加负补偿，可以强而有力地表现云彩的红色

东边天空的云朵开始燃烧起来，为了强调其妖艳美，稍微进行了负补偿。云的阴影部分不是黑漆漆的一片，使画面有了一种柔和感。

PENTAX LX FA 80~200mm F2.8 中央重点测光 光圈优先自动 F11 （-1/3 补偿） RVP 偏光镜 三脚架

请注意

云 拍摄重点

1 注意不同光线状态下的云，会具有不同的魅力。

2 不要总用横幅构图，也要尝试用能强调云朵高度的竖幅构图来拍摄。

3 拍摄明亮的白云和闪光的云朵需要进行正补偿；拍摄红色调的云朵和乌云需要进行负补偿。

通过曝光补偿使云的形象抽象化

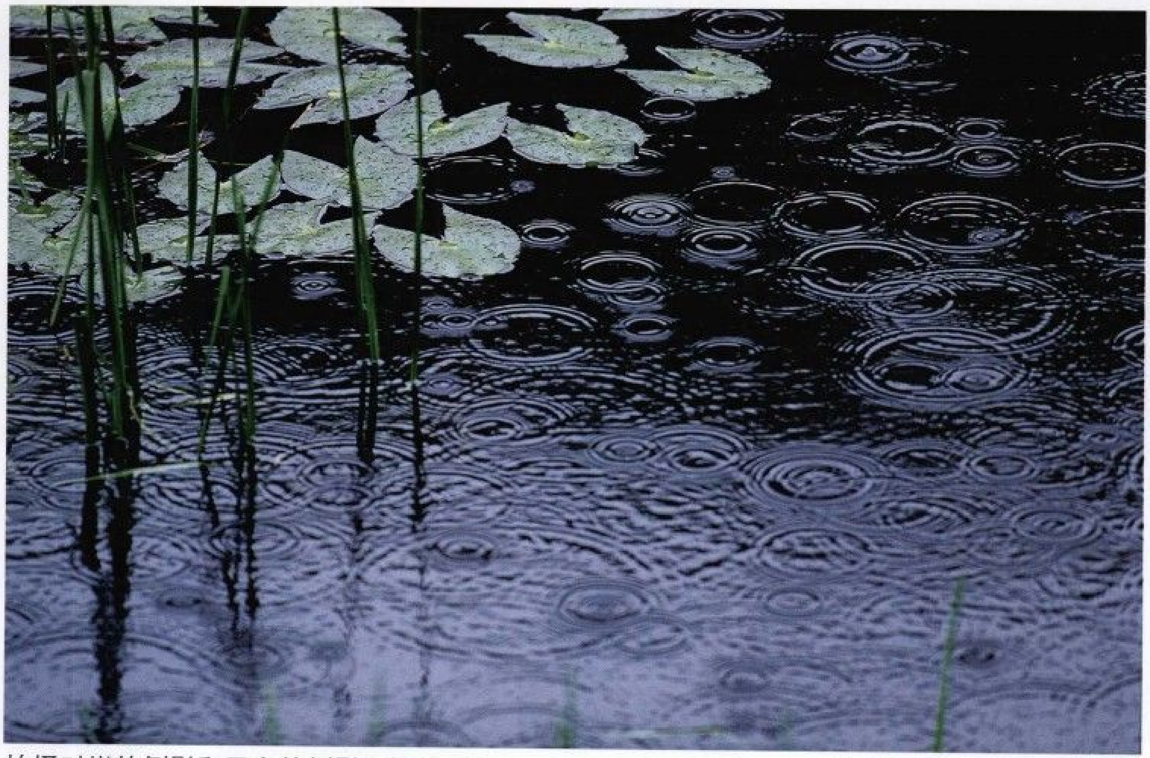
决定好构图后，要让云朵呈现什么样的色彩和明亮度就要取决于曝光补偿了。因为拍摄的最佳时机稍纵即逝，所以使用相机的自动补偿功能比较方便，但事先知道能最有效地表现云的色彩和明暗度的曝光补偿的大概值也是很重要的。

拍摄直射光照射下的明亮的白云或者闪着金黄色光芒的云朵时应该进行正补偿；拍摄红色的火烧云和乌云这种偏暗的云朵时应该进行负补偿。这只是一个大致的标准，是要拍出明亮的效果还是暗淡的效果，拍摄者的表现意图也很重要。

雨

寻找可以突出雨的风情的角度和合焦位置

作品赏析▸▸▸ 【雨声】拍摄水面的波纹以描写雨天的氛围



拍摄对岸的倒影和天空的倒影之间的波纹

雨水静静地洒落在漂浮着睡莲的水面上，仔细观察之下发现对岸的倒影和天空的倒影之间的波纹更富有立体感，于是选择了一个能拍入睡莲的角度来拍摄。

PENTAX LX A 300mm F2.8 中央重点测光 光圈优先自动 F2.8 RVP 独脚架 7 月上旬 福岛县昭和村 · 矢之原沼

◂没有拍入天空的倒影

没有拍出波纹给水面带来的立体感，变成了一幅平面的造型图

虽然利用了睡莲和波纹造型来拍摄，但由于没有拍入天空的倒影，很难让人感受到水面的远近感和立体感，雨天的独特魅力也没有展现出来。

PENTAX LX A 300mm F2.8 中央重点测光 光圈优先自动 F2.8 RVP 独脚架

作品的表现意图和拍摄技巧！

选择拍摄的角度 Point

虽然雨点落到水面上形成的波纹很有魅力，但如果不表现出波纹的质感和临场感，就表现不出雨天的万种风情。此幅作品为了拍摄出波纹的临场感，以水面上所倒映的对岸和天空的交界处来拍摄。倒映着对岸景物的水面颜色暗沉，但波纹是白的；倒映着天空的水面颜色明亮，但波纹是暗的。这种明暗的对比使水面有了延伸感，波纹也得到了立体的呈现。选择了一个能拍入睡莲的角度，以高速快门进行了拍摄。

作品赏析▸▸▸ 【雨滴】将从树枝上落下的雨滴的轨迹作为拍摄重点

将焦点对准树枝，在雨滴落下的瞬间按下快门

某日待在家中，外面突然下起了倾盆大雨，在机身上装好135mm的定焦镜和独脚架后，撑着雨伞就出门了。将道路旁的树枝作为拍摄目标，然后开始等待雨滴滴落下来的瞬间。

PENTAX LX A 135mm F1.8 中央重点测光 光圈优先自动 F2.8（+1/3 补偿）RVP 独脚架 7 月下旬 栃木县那须町 · 大泽

将焦点对准降雨▸

虽能表现出降雨的气氛，但前后的绿树都模糊了

将焦点稍向后移，正在下的雨滴便能清晰地浮现出来。作为雨天的一个场景来说也很有趣。

PENTAX LX A 135mm F1.8 中央重点测光 光圈优先自动 F2.8（+1/3 补偿）RVP 独脚架

将焦点对准背景▸

虽能感受到背景附近的降雨，但雨天的印象还是不强

将镜头再向后移，对准背后的树枝。虽然还能看得出是在下雨，但由于焦点对得太远，临场感减弱了。

PENTAX LX A 135mm F1.8 中央重点测光 光圈优先自动 F2.8（+1/3 补偿）RVP 独脚架

Point

北中流

作品的表现意图和拍摄技巧！

选择对焦位置

这幅作品的主题是描写从叶尖上滴落下来的雨滴。即使不是处在大自然的环境中也可以拍出这种表现雨的作品。不过拍摄降雨并不容易，需要具备以下三个条件。①雨量较大。②背景较暗。③背景的上空较明亮。如果这三个条件欠缺一个，就无法拍摄降雨。此外为了表现降雨的轨迹，最好用1/60~1/125秒的快门速度进行拍摄。

拍摄雨天水面的波纹要用高速快门，拍摄雨珠则要缩小光圈

用高速快门拍摄　波纹的速度比想象的要快，所以要用高感光度底片！

1/15秒时

波纹变模糊，临场感减弱

在阴雨天，如果使用低感光度底片，就无法将波纹生动地拍摄下来，降雨的动感也感受不到了。

PENTAX LX FA 80~200mm F2.8 中央重点测光 光圈优先自动 F2.8 RVP 三脚架

1/125秒时

波纹被清楚拍摄下来

由于天色较暗，无法用较快的快门速度来拍摄，所以使用了ISO400的高感光度底片。虽然色彩的饱和度降低了，但表现出了雨的临场感。

PENTAX LX FA 80~200mm F2.8 中央重点测光 光圈优先自动 F2.8 RHP 三脚架

以正补偿来再现　雨珠会反射天空中明亮的光线，所以拍摄时要注意

+2/3补偿时

暗部仍保有细节，接近肉眼看到的景象

在登山的路上随意拍下树叶上的雨珠。通过正补偿表现雨珠的明亮感和绿叶的生命力。

PENTAX LX FA 24~90mm F3.5-4.5 矩阵测光 光圈优先自动 F5.6（+2/3 补偿）RVP 三脚架

未经曝光补偿时

受到雨珠反射的影响，画面很暗淡

暗部已有一部分模糊不清，画面暗淡得让人以为是暴雨天气。不过如果拍摄意图原本就是这样的话，效果还是不错的。

PENTAX LX FA 24~90mm F3.5-4.5 矩阵测光 光圈优先自动 F5.6 RVP 三脚架

以高速快门和最佳拍摄时机来表现雨滴的跳动感

如果想拍出雨的动感，比起拍摄从天而降的雨点，不如拍摄雨打在水面上溅起的波纹。拍摄时要选择最能突出波纹的角度，然后以1/125秒以上的高速快门进行拍摄。波纹的形状如果能够清晰地拍摄下来，可增强画面上雨天的气氛。

此外，不要光拍摄水面的波纹，还可将浮在水面上的水草等一并拍入画面，这样拍出的作品才会更具魅力。

即使构图和快门速度都已经决定了，还有一件重要的事情决不可以忘记，那就是按下快门的时机。即使雨大到一定程度，如果水面占据了画面中较大的比例，就要仔细观察波纹的平衡感和形状，在最能打动您的那一瞬间按下快门。

缩小视点拍摄 对雨珠进行特写时，光圈全开会模糊过度

光圈F16时

光圈F5.6时

雨珠轮廓变得模糊

如果喜欢雨珠模糊的美感，也可以将光圈全开来拍摄，不过如此一来临场感也会减弱一半。

Nikon F5 AF MICRO 105mm F2.8 矩阵测光 光圈优先自动 F5.6（+2/3 补偿）RVP 三脚架

雨珠的轮廓很清楚，连叶脉都清晰可见

接近等倍拍摄特写时，必须将光圈缩小到一定程度，这样才能将雨珠的轮廓清晰地拍摄下来。

Nikon F5 MICRO 105mm F2.8 矩阵测光 光圈优先自动 F16（+2/3 补偿）RVP 三脚架

考虑背景处理 选择能够突出雨珠的明暗度适当的背景

背景明亮时

即使是雨天，也拍出了清爽的感觉

从旁边拍摄挂在小草上的水滴。即使光圈开得较大也很容易合焦。

Nikon F5 AF MICRO 105mm F2.8 矩阵测光 光圈优先自动 F5.6 RVP 三脚架

背景杂乱时

即使模糊了背景也不能突显雨珠

对挂在小型植物上的雨珠进行特写，因为背景很杂乱，所以其存在感不强。

PENTAX LX A MACRO 100mm F2.8 中央重点测光 光圈优先自动 F5.6（+2/3 补偿）RVP 三脚架

背景阴暗时

雨珠清晰地浮现出来，存在感也提高了

在矮竹的部分叶片上挂着水平张开的蜘蛛网，以俯瞰的角度对水珠最密集的那一部分进行特写拍摄。

Nikon F5 AF MICRO 105mm F2.8 矩阵测光 光圈优先自动 F11 RVP 三脚架

请注意

雨 拍摄重点

1. 拍摄雨的波纹时，关键在于使用1/125秒以上的快门速度和把握最佳拍摄时机。
2. 特写雨珠时，只有将光圈缩小才能清晰地呈现其样貌和轮廓。
3. 选择能突显出雨珠的背景很重要，应尽量避免杂乱的背景。

以雨珠为重点，对其进行特写拍摄

表现雨天的景色不仅有降雨和波纹，还可以拍摄附在草地或树叶上的雨珠。在拍摄蜘蛛网和落叶上的雨珠时，100mm等级的微距镜能发挥其威力。拍摄时还要注意从取景器中观察雨滴密集的形态和球体样貌。

近距离拍摄时，由于镜头的景深会变得比较浅，如果在光圈全开的状态下拍摄，雨珠的轮廓就会变模糊。如果不是特意要利用虚化效果，最好把光圈缩小到一定程度来拍摄，这样能拍得比较真实、清晰。最后不要忘记选择能突出雨珠的背景。

降雪

选择最佳合焦位置和拍摄时机，表现雪的动态美和特有风情

作品赏析▸▸▸ 【雪之舞】表现飞舞的雪花的万种风情

将焦点对准盛开着“雪”花的枯枝上，以高速快门拍摄

大雪纷飞的天气里，水亚木的枯枝上盛开着洁白的雪花。为了拍摄出雪花飞舞的临场感，将焦点对准在花朵上，并以1/500秒的高速快门拍摄，幸运的是正好有逆光从旁边照射下来，给画面增添了立体感。

Canon New F-1 FD 300mm F2.8 中央重点测光 手动 光圈 F2.8 1/500 秒 RVP 独脚架 3 月上旬 栃木县那须町 · 大丸

◂焦点对准背景

降雪被背景吞没，没有临场感

和上面那幅作品相比，这幅作品仅是将画面向上挪了一点，并且将焦点对准在背景上，但是得出的效果和上幅完全不同，连雪花飞舞的景象都辨识不出来了。

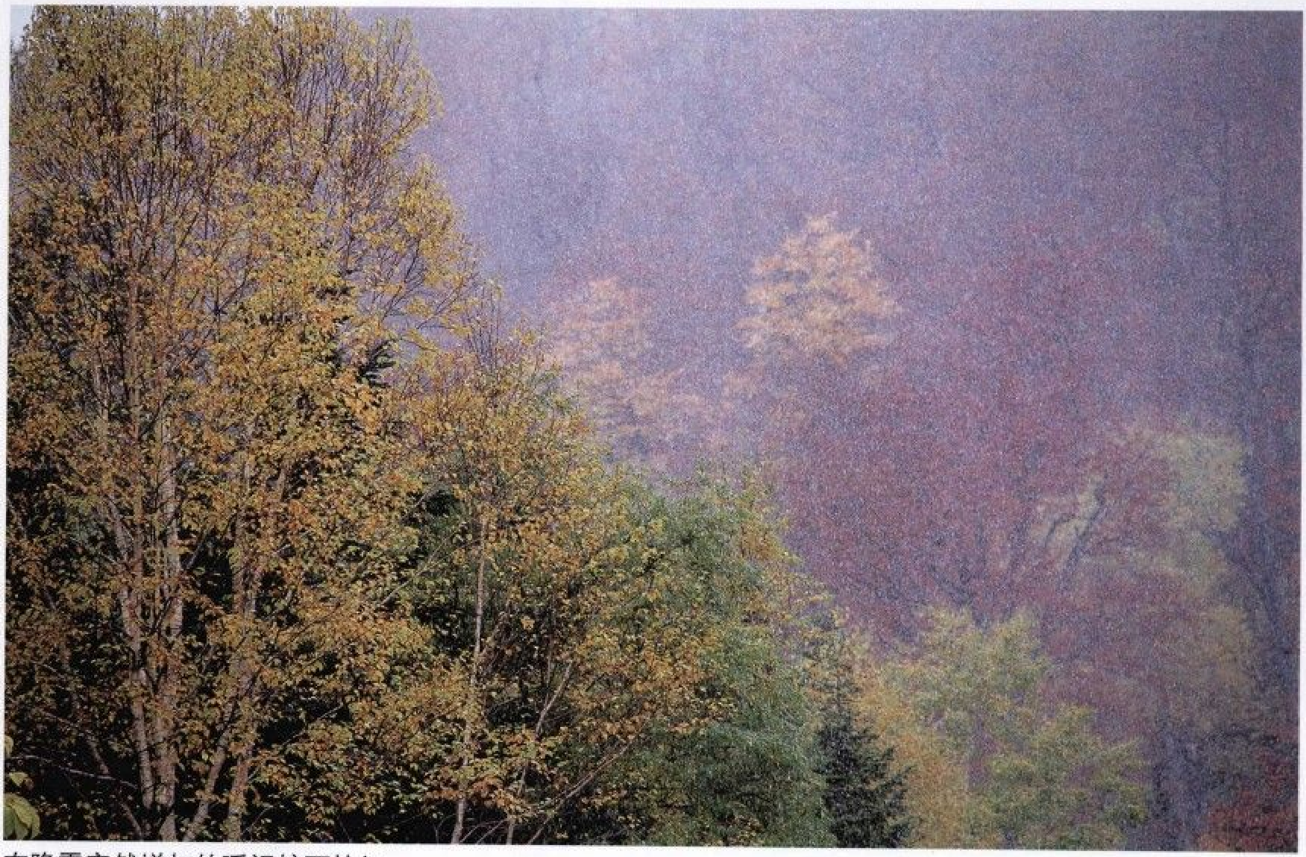
Canon New F-1 FD 300mm F2.8 中央重点测光 手动 光圈 F2.8 1/500 秒 RVP 独脚架

北中流 作品的表现意图和拍摄技巧！

选择对焦位置 Point

拍摄当天没有风，因此得以表现出翩翩落下的雪花的临场感。将焦点对准在枯枝上的雪花，背后衬以降雪的景色，拍出来的作品富有浪漫气息，此外由于背后的针叶林变模糊了，画面有了延伸感。在拍摄降雪的景色时，在自动对焦模式下相机很难判断，所以应该选用手动对焦模式。在光圈没有缩得太小的情况下，要慎重选择对焦位置。

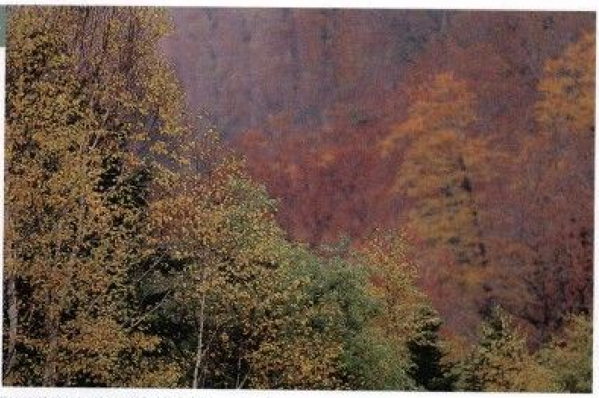
作品赏析▸▸▸ 【初雪】拍摄落在枫叶上的雪，以表现季节的迁移



在降雪突然增加的瞬间按下快门

在开车时，突然天上飘起了雪花，于是我马上拿起副驾驶座上的相机，冲到车外进行拍摄。将焦点对准岳桦树转黄的叶片时，降雪密度突然变大，于是连续拍摄了这样的景色。
Canon New F-1 FD 200mm F2.8 中央重点测光 手动 光圈 F2.8 1/250 秒 RVP 手持拍摄 10月中旬 福岛县桧枝村 · 御池

降雪较小时▸



雪花较稀疏，感受不到降雪的气氛

雪花下得很稀疏，背后的红叶看得清清楚楚，几乎没有下雪的感觉。仅仅是拍摄时机晚了一点，拍出的作品就呈现出如此大的差异。
Canon New F-1 FD 200mm F2.8 中央重点测光 手动 光圈 F2.8 1/250 秒 RVP 手持拍摄

Point

北中流

作品的表现意图和拍摄技巧！

最佳的拍摄时机

虽然都是降雪，但是这张作品中的景象只出现了一瞬间。如果是长时间的降雪就可以仔细拍摄了，但并不是每次降雪的时间都会持续很长，特别是树叶刚刚转黄的时候，所以不能错失这一拍摄时机。即使是坐在车中，如果反应足够敏锐也能捕捉到这一瞬间，不过由于没有充足的时间来架设三脚架，只能进行手持拍摄，所以说如果能习惯手持拍摄也是一项很实用的武器。在开车时要习惯将相机放在副驾驶座上。

利用背景突显存在感，以适当的快门速度拍摄降雪的轨迹

各种快门速度的成像 高速快门呈现跳动感；中速快门呈现流动感

1/250秒时

降雪稍模糊，但仍可辨认其飘落的轨迹

背景仍旧很模糊，所以表现出了降雪特有的气氛，也可以手持拍摄。

PENTAX LX FA 80~200mm F2.8 中央重点测光 光圈优先自动 F4（+2/3 补偿）RVP 三脚架

1/30秒

还能辨认降雪的轨迹，不过降雪的氛围已经减弱

拉长的轨迹变得比较模糊，如果整体背景不够暗，就很难感受到降雪的存在感。

PENTAX LX FA 80~200mm F2.8 中央重点测光 光圈优先自动 F11（+2/3 补偿）RVP 三脚架

1/500秒时

降雪清晰地从背景中浮现出来

拍摄时需要最大光圈为F2.8的镜头，背景的模糊提高了降雪的存在感。

PENTAX LX FA 80~200mm F2.8 中央重点测光 光圈优先自动 F2.8（+2/3 补偿）RVP 三脚架

1/125秒时

轨迹很清晰，连风的方向都能感受到

降雪的轨迹清晰地拍摄下来，连雪花的飘落方向也能辨别。

PENTAX LX FA 80~200mm F2.8 中央重点测光 光圈优先自动 F5.6（+2/3 补偿）RVP 三脚架

1/60秒时

可呈现降雪的轨迹，接近肉眼看到的景象

轨迹拉得很长，能强调降雪的方向，背景的轮廓也变得更清楚。

PENTAX LX FA 80~200mm F2.8 中央重点测光 光圈优先自动 F8（+2/3 补偿）RVP 三脚架

1/15秒时

轨迹的长度和方向都变得难以辨认

雪花的轨迹已经被清晰的背景完全掩盖了，连降雪的气氛也荡然无存。

PENTAX LX FA 80~200mm F2.8 中央重点测光 光圈优先自动 F16（+2/3 补偿）RVP 三脚架

不同的快门速度展现不同的降雪景致

雪花飘落的景象具有无限风情。拍摄降雪景象时快门速度是关键。因此无论在什么时候都要掌握好应以多大的快门速度拍摄。可用来拍摄降雪的快门速度范围很广，以标准值来说大概是1/30秒~1/500秒左右。如果要拍得比较明亮、比较有动感可用1/125秒以上的高速快门。这样，雪花从天而降的短线轨迹就能从模糊的背景中浮现出来，雪花的存在感就提高了。

如果光线不是很充足，而想拍出宁静的气氛的话，可以使用1/60秒以下的中速快门拍摄。雪花降落的轨迹会拉长，背景的轮廓也很清楚。

如果采用1/125秒左右的快门速度来拍摄随风飘舞的雪花，不仅能表现出风的朝向，画面也会变得更有情趣。

考虑背景的处理 阴暗的背景能使雪花浮现出来

背景阴暗时

雪花的存在感一下子增强了

背景的暗淡突出了雪花的洁白，很容易地传达出降雪的氛围。

Canon New F-1 FD 200mm F2.8 中央重点测光 手动 光圈 F2.8 1/125 秒 RVP 独脚架

背景明亮时

下雪的感觉减弱了

白色的雪花被明亮的背景所吞没，其存在感大大减弱。

Canon New F-1 FD 135mm F2 中央重点测光 手动 光圈 F2.8 1/500 秒 RVP 手持拍摄

不同光线下的拍摄方式 利用不同时间段和晴天的光线

半逆光时

描写清晨阳光照射下的跳动感

乘着翻越山棱的风势，雪花飘了过来。在早晨的阳光刚刚照射下来时按下快门。

PENTAX LX A 135mm F1.8 中央重点测光 光圈优先自动 F2.8（+1/3 补偿）RVP 独脚架

早晨阳光还没有照射时

利用较高的色温强调寒冷的感觉

拍摄日出前的降雪景观。由于光线不足，使用了大光圈的镜头。

PENTAX LX A 135mm F1.8 中央重点测光 光圈优先自动 F2 RVP 独脚架

请注意

降雪

拍摄重点

1. 拍摄降雪时，暗淡的背景比明亮的背景更能强调雪花的存在感。
2. 用高速快门表现降雪的跳动感；用中速快门表现降雪的静谧感。
3. 在进行以高速快门为主的拍摄时，独脚架比三脚架更具灵活性。

考虑背景的明暗度，巧妙利用色温差异

虽然说拍摄降雪时快门速度是关键，但光靠快门速度是不够的，选择能突显雪花的背景也很重要。一般，暗淡的背景比明亮的背景更好，因为暗淡的背景能提高雪花的存在感，画面的整体感也会增强。

此外，在下雪的早上和傍晚拍摄，由于底片发色特性的影响，拍出的照片会带有青色调，如果有光线照射，更能增添立体感。稍微多注意一下光线效果，就能拍出完全不同的作品来。

在大雪纷飞的日子里，一般多用高速快门，在这种情况下独脚架比三脚架更有机动性，用起来比较方便。

雪景

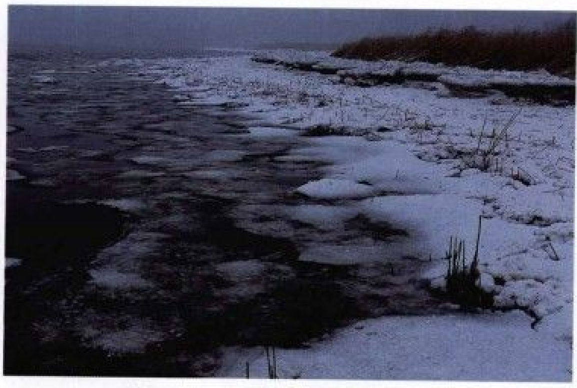
表现亮部的曝光补偿和呈现质感的光线状态

作品赏析▸▸▸ 【寒风】表现北风的强劲和严寒的临场感

通过正补偿表现雪面的洁白，将水边的景色也拍摄下来了

由雪、风和零点以下的气氛造就的这幅景象正在诉说着津轻特有的严寒。为了拍摄出雪地原有的质感，执行了正补偿，就连水面的模样也都清晰地描绘出来，表现了寒冷湖面的临场感。

Nikon F5 AF-S 28~70mm F2.8 矩阵测光 光圈优先自动 F16（+1 补偿）RVP100F 三脚架 1 月上旬 青森县市浦村·十三湖



◂未经曝光补偿拍摄

雪面完全没有雪的感觉，水边的景色也失去了真实感

即使是矩阵测光，在阴天拍摄高亮度的景色时，还是要进行曝光补偿，图中的场景也是如此。如果未经曝光补偿就拍摄，整体的画面则会过于暗淡。

Nikon F5 AF-S 28~70mm F2.8 矩阵测光 光圈优先自动 F16 RVP100F 三脚架

北中流 作品的表现意图和拍摄技巧！ 正补偿的技巧 Point

拍摄前要看准风雪较小的时机进行拍摄。为了区分雪、冰和水面以及表现它们的质感，进行了正曝光补偿。风虽然很大，但由于冰块牢牢地冻结在岸边，可以将光圈缩小来拍摄。将三脚架架低一点，然后利用雪与水边的界线来构图，让画面具有开阔感和延伸感。此外，由于想要表现出水面的反光，所以没有使用偏光镜。

作品赏析▸▸▸ 【冬日】表现冬天具有融融暖意的阳光及其质感

利用逆光，以阳光反射的光芒为中心构图

在新雪的湖畔发现了雪与冰的造型，经过仔细观察后决定以逆光拍摄，因为逆光下能感受到阳光的温暖。选择一个能突出冰的光芒的位置，将树影一起拍摄进去，使景物更具立体感。

Nikon F5 AF-S 80~200mm F2.8 矩阵测光 光圈优先自动 F16（+2/3 补偿）RVP 偏光镜 三脚架 3 月上旬 福岛县里磐梯·小野川湖

在顺光下拍摄▸

雪的质感没有表现出来，整个构图过于平面

将身体贴近地面拍摄以体现雪原的广阔。但是在顺光下拍摄很难体现雪的质感，如果没有将树影拍进去，连立体感也没有了。

PENTAX LX FA 28~70mm F2.8 中央重点测光 光圈优先自动 F11（+1·1/3 补偿）RVP 偏光镜 手持拍摄

在漫射光下拍摄▸

表现了雪地的柔和感，但没有体现出质感

新雪堆积在河流旁的落叶上，阴天的漫射光将从晚秋过渡到初冬的季节感表现得很柔和。

Canon New F-1 FD MACRO 100mm F4 中央重点测光 手动 光圈 F11 1/15 秒 RVP 偏光镜 三脚架

Point

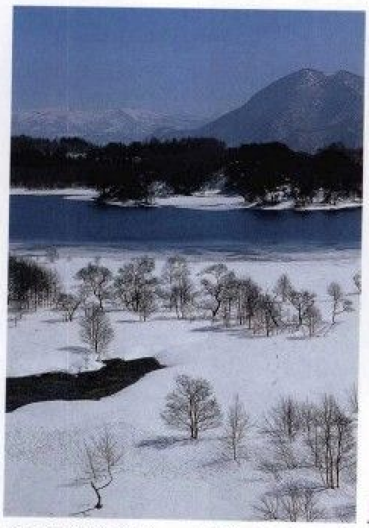
北中流

作品的表现意图和拍摄技巧！

采光的技巧

拍摄新雪时，在逆光下拍摄能呈现出新雪的质感，还能拍出太阳的反射光。虽然充分利用了逆光的特性，但选择一个能拍到冰面反射的位置更加重要。因为太阳不是很高，冰面的反射呈金色，和蓝色的树影形成了美丽的对比。当然，为了不使画面产生耀光，要用手掌挡在镜头上方，以起到遮光板的效果。

利用色温或前景将雪景表现得更加丰富多彩



白天时

拍下雪的洁白、天空及水面的湛蓝

直射光不会产生色偏，所以能直接呈现出雪的洁白的水面的湛蓝。这是一幅令人印象深刻的冬日雪景图。
PENTAX LX FA 80~200mm F2.8 中央重点测光 光圈优先自动 F11（+1 补偿）RVP 偏光镜 三脚架

利用色温拍摄　利用晨昏时的光线和晴天的阴影表现温度感

清晨时

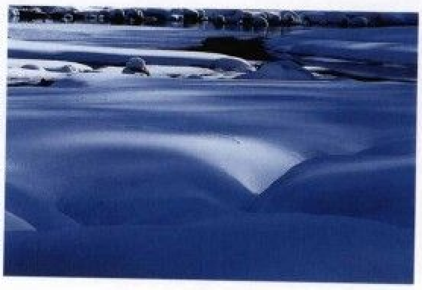
利用日出后不久的光线，充分表现温暖感和跳动感

在日出后闪耀着金色光芒的日光中拍摄仍残留有新雪的草丛，连雪也被阳光染成了金黄色。画面非常富有动感。
PENTAX LX A 20mm F2.8 中央重点测光 光圈优先自动 F8（+1.1/3 补偿）RVP 手持拍摄

阴影下

晴天时的阴影带有青色调

地面上的阴影带有一种青色调，表现了寒冷感。
PENTAX LX FA 80~200mm F2.8 中央重点测光 光圈优先自动 F16（+1/3 补偿）RVP 偏光镜 三脚架



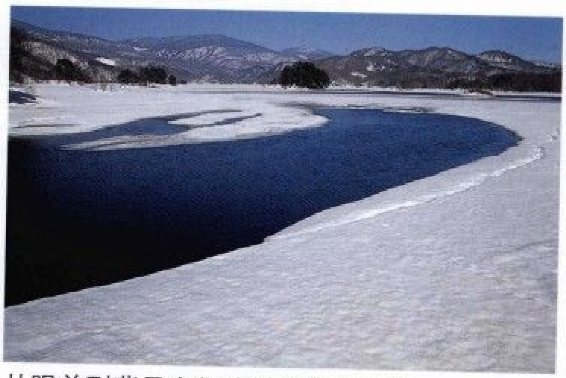
风景广阔时的光圈选择　是利用泛焦？还是利用虚化？

光圈为F5.6时

模糊背景可以强调空间的厚度

拍摄局部的雪景时，可以通过模糊背景来表现空间的厚度和距离感。可以利用景深预览钮来确认模糊程度。
Nikon F5 AF MICRO 100mm F2.8 矩阵测光 光圈优先自动 F5.6（+1 补偿）RVP 手持拍摄

光圈为F16时



从眼前到背景全部清楚地拍摄下来

将相机放低，以广角镜头拍摄，使脚底的雪面一并入镜。将焦点对准中央偏前一点的位置，并将光圈缩到F16。
Nikon F5 AF 18~35mm F3.5-4.5 矩阵测光 光圈优先自动 F16（+2/3 补偿）RVP 偏光镜 三脚架

拍摄时利用晨昏以及阴影的色彩变化

雪景被称为银白色的世界，在这个世界中白色占主导地位。雪景纯洁无暇的美感让无数人深深迷恋。

拍摄雪景时注意拍摄下雪的纯白色彩和纤细的质感，不过在不同的气候和时间段里，可以利用色温的发色特性进行拍摄。也就是说使用正片拍摄时，在色温较低的晨昏，光线会比较偏向暖色系；而色温较高时，则发色会偏向冷色系。白色的雪景能直接地反映出受色温影响的发色。如果拍下晴天时的阴影，雪面会呈现青色调，这样就能表现出寒冷感和神秘气息。

利用前景拍摄 拍入前景可以为画面增添立体感

拍入处于阴影下的前景时

画面产生立体感

眼前的树枝处于阴影下，因此和太阳照射的背景之间产生了明暗的对比，使画面有了立体感。
PENTAX LX FA 28–70mm F2.8 中央重点测光 光圈优先自动 F16（+1 补偿）RVP 偏光镜 三脚架

拍入黑色前景时

画面产生远近感

加入和白色的雪形成对比的黑色前景可以提高对比度，画面产生了距离感。
PENTAX LX FA 80–200mm F2.8 中央重点测光 光圈优先自动 F16（+1 补偿）RVP 偏光镜 三脚架

没有拍入前景时

没有延伸感和立体感

被覆盖上一层白雪的树木造型非常魅力，但画面没有延伸感和立体感。
PENTAX LX FA 80–200mm F2.8 中央重点测光 光圈优先自动 F16（+2/3 补偿）RVP 偏光镜 三脚架

拍入同色系的前景时

成像过于平面

前景和后方很难区别，距离感和立体感变得薄弱，整体成像过于平面。
PENTAX LX FA 28–70mm F2.8 中央重点测光 光圈优先自动 F16（+2/3 补偿）RVP 偏光镜 三脚架

请注意

雪景 拍摄重点

1 巧妙利用晨昏以及阴影的色温，试着挑战表现更有冲击力的色彩。

2 虽然是一片银白色的世界，但可以通过模糊背景营造远近感。

3 拍入黑色前景和处于阴影下的前景，雪景会变得更有立体感。

拍入前景能使雪景更有立体感

大地被雪覆盖后呈现出清一色的白色，整个画面变得单纯，因此很有可能发生前景不能区分的情况，这样的话，风景就会过于平面化，不能体现立体感和远近感。所以一定要掌握拍入前景的技巧。首先要拍入和白雪呈现强烈对比的暗黑色前景，比如说杉树、扁柏树等在大雪的天气里也不会被完全覆盖的针叶树。这样一来画面就有了立体感和远近感。

如果完全被大雪覆盖了，就不要错过前景处于阴影处、背后有阳光照射的瞬间。这样画面就有了明暗的对比，立体感也提升了。巧妙利用阴暗的前景，拍摄雪景会变得更加有趣。

冰

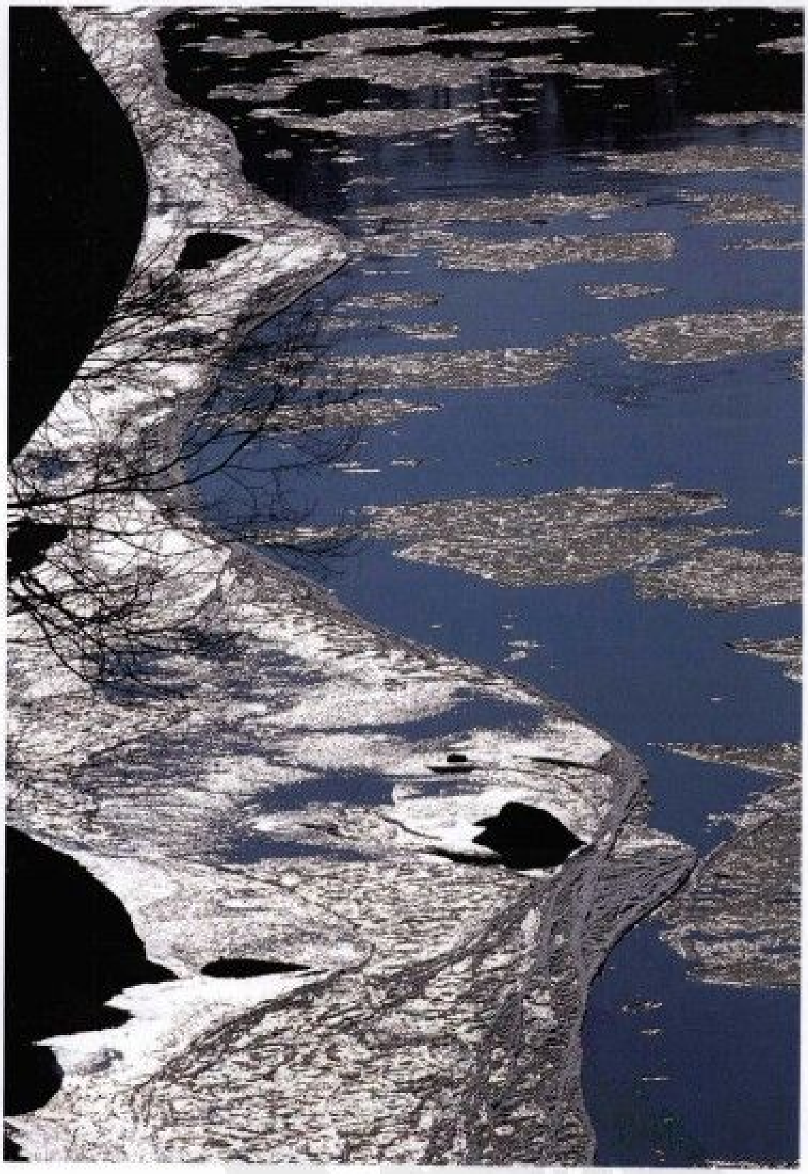
巧妙利用突出冰块质感的构图和色温的魔力是很重要的

作品赏析▶▶▶ **【流冰】拍下河川冻结的造型美**

利用反射大胆构图，表现冰块漂流的河面和河岸的造型

这是久慈川特有的冬季风貌，构图时注意将水面的流冰和闪烁的河岸一起拍入，以从画面左上角到右下角的对角线为基础来构图。

PENTAX LX FA 80–200mm F2.8 中央重点测光 光圈优先自动 F8（+1 补偿）RVP 偏光镜 三脚架



没有缩小视点就拍摄▾

过于广泛的构图不能突出造型的美感

在冻结的河面上有冰块漂浮着，最大的冰块约有8张榻榻米大小。在缩小视点前拍摄一张范围较广的画面作为参考。

PENTAX LX FA 80–200mm F2.8 中央重点测光 光圈优先自动 F8（+1 补偿）RVP 偏光镜 三脚架

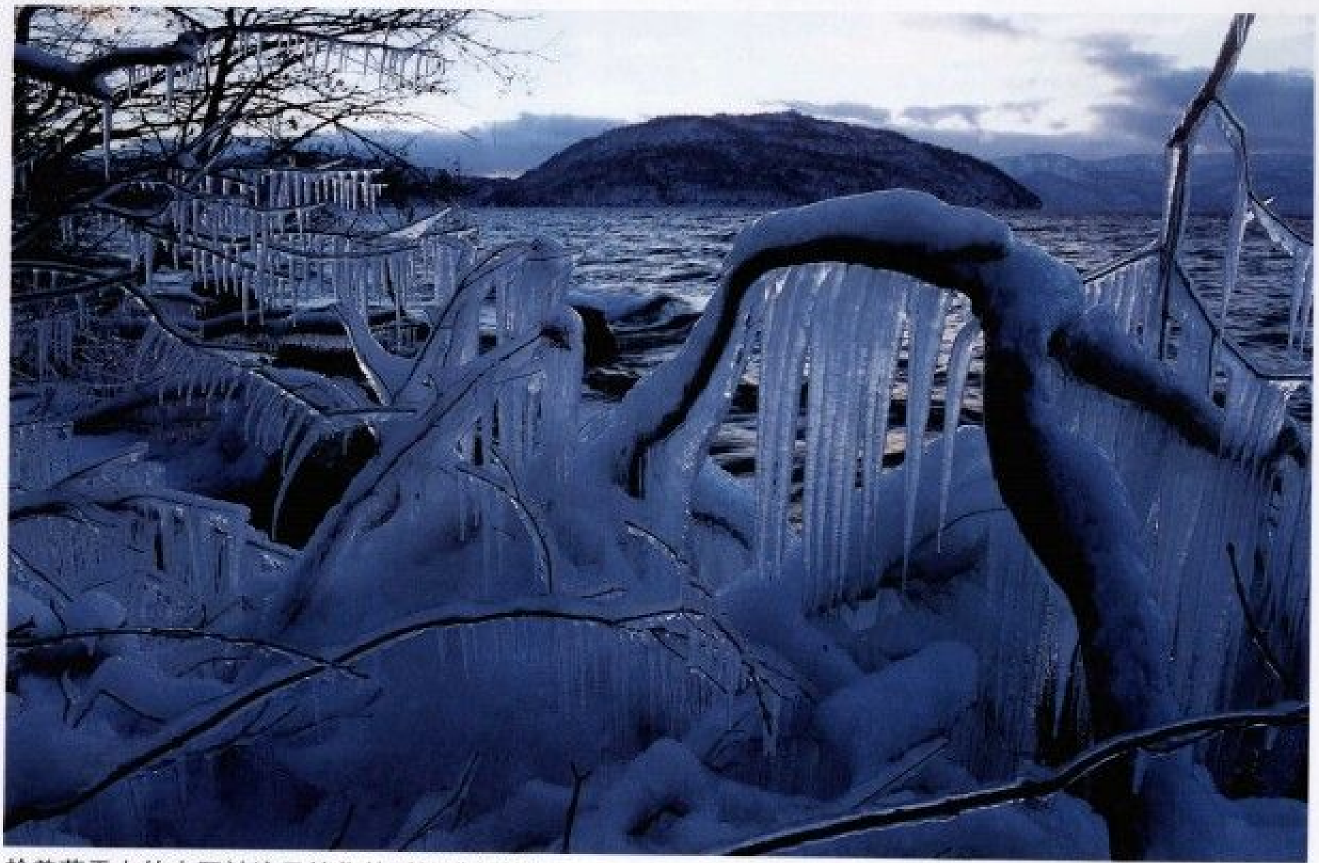
北中流 作品的表现意图和拍摄技巧！

构图的技巧

Point

拍摄当天非常寒冷，用俯瞰的角度拍摄久慈川特有的冬天景象。在早晨的逆光下除了可以拍出冰块的质感来，还能拍出顺流而下的冰块和河岸的造型美。在构图时要考虑剪影化的陆地和岩石、强烈反射太阳光芒的河岸以及漂浮着冰块的河面三者之间的平衡。此外由于冰块是以一定的速度向下流动的，所以用了1/125秒的快门速度来拍摄。

作品赏析▸▸▸ 【酷寒】利用冰柱极富动感的姿态表现湖畔的严寒



趁着蓝天上的太阳被流云挡住的瞬间进行拍摄

被强风吹起的水汽和寒冷的气温使湖畔的树枝都被冰包住了，树枝上悬挂着冰柱，仿佛是艺术吊灯一般。为了使冰柱发出青色调，在太阳被流云挡住的瞬间按下快门。

Nikon F5 AF-S 28~70mm F2.8 矩阵测光 光圈优先自动 F16（+1/3 补偿）RVP100F 偏光镜 三脚架 1月上旬 青森县十和田湖·子之口

在晴天拍摄▸

由于冰被拍得很白，难以表现寒冷的感觉

利用逆光拍出冰的动感和透明感，但冰柱的寒冷感却感觉不到。

Nikon F5 AF-S 28~70mm F2.8 矩阵测光 光圈优先自动 F16（+1/3 补偿）RVP100F 偏光镜 三脚架

在天空有薄云时拍摄▸

冰柱稍带青色调，表现出寒冷的感觉

天空已经被薄云完全覆盖了，此时的冰柱会稍带一些青色调，能表现出冰柱的寒冷。

Nikon F5 AF-S 28~70mm F2.8 矩阵测光 光圈优先自动 F16（+1/3 补偿）RVP100F 偏光镜 三脚架

Point

北中流

作品的表现意图和拍摄技巧 1

利用色温的技巧

在晴空下，如果雪面上出现树木的影子，相信肉眼都能看出树影带有青色调。同理，如果想让冰块呈现青色调也要在晴天的阴影下进行拍摄。这幅作品就是在蓝天中的太阳被阴影遮住的一瞬间拍摄的。为什么要选择这个时间拍摄呢？这是因为如果太阳的直射光照射在冰面上，冰面会呈现白色。此外，黄昏时分的阳光照在冰面上会使冰面呈金黄色，那时拍摄，又是另外一番风情。

拍摄平面的冰面时要慎选光圈；拍摄冰柱时要慎选角度

湖面和树枝中间/光圈F22时

在冰面造型之外又加上了树枝的样貌

将湖面和树枝都清晰地拍摄下来，焦点对在两者中间，并将光圈缩小到F22。

PENTAX LX FA 80~200mm F2.8 中央重点测光 光圈优先自动 F22（+2/3补偿）RVP 偏光镜 三脚架

湖面中央/光圈F8时

将焦点对准湖面，模糊作为前景的树木

将冰面的造型美和树木重叠起来，维持刚才的对焦位置和光圈，前景变模糊。

PENTAX LX FA 80~200mm F2.8 中央重点测光 光圈优先自动 F8（+2/3补偿）RVP 偏光镜 三脚架

湖面中央/光圈F8时

将焦点对准冻结的湖面中央

水库的湖面已经冻结，不过中间还留有圆形的水面，将焦点对准冰面中央，并设置光圈为F8。

PENTAX LX FA 80~200mm F2.8 中央重点测光 光圈优先自动 F8（+2/3补偿）RVP 偏光镜 三脚架

对焦位置和光圈的关系

在水平的冰面上加上前景，再调整对焦位置和光圈

用不同光圈拍摄 为了提高冰的存在感，要适时利用虚化效果

光圈F5.6时

模糊水底，提高冰的存在感

一片落叶被封在薄冰之中，将焦点对准落叶，模糊落满树叶的水底，提高冰的存在感。

Nikon F5 AF-S 80~200mm F2.8 矩阵测光 光圈优先自动 F5.6（+2/3补偿）RVP100 偏光镜 三脚架

光圈F16时

将冰块和对岸的倒影都清晰地拍摄下来

位于森林中的湖畔开始结冰了，将对岸景物的倒影和冰块一起清楚地拍摄下来。

Nikon F5 AF-S 28~70mm F2.8 矩阵测光 光圈优先自动 F16（+2/3补偿）RVP100 偏光镜 三脚架

选择适当的对焦位置和光圈来拍摄冰面

在拍摄冻结在湖泊以及沼泽上的冰时，如果只拍摄冰面，可以将焦点对准画面中央的位置（再稍向前一点），然后将光圈缩小到F8~F11以上，就能够使整体画面都成像清晰。

不过如果拍入树木等景物，情况就又不一样了。如果想要模糊前景，可以使用前面提到的对焦方式；如果想清晰拍摄前景，则要以手动的方式将焦点移到冰与前景之间，再将光圈缩小到F16以上，这样前景就能与整个画面融为一体。

此外，如果冰面上倒映着对岸的景色，建议再多缩1~2级的光圈。还有，拍摄平面的冰时不要将光圈缩得太小，有时利用虚化来呈现，效果也是很好的。

以负补偿来拍摄 通过负补偿表现薄冰彩虹般的色彩

+1/3补偿时

色彩很浅，没有冲击力

些微的正补偿表现出了薄冰的透明感，但色彩不鲜艳，画面整体较为暗淡。
Nikon F5 AF MICRO 105mm F2.8 矩阵测光 光圈优先自动 F16（+1/3 补偿）RVP100 偏光镜 三脚架

-1/3补偿时

色彩变浓了，给人留下强有力的印象

虽然薄冰上的美丽色彩可以通过偏光镜让它显得更鲜艳，但进行负补偿可以让色彩的饱和度提高，从而显得更有张力。
Nikon F5 AF MICRO 105mm F2.8 矩阵测光 光圈优先自动 F16（-1/3 补偿）RVP100 偏光镜 三脚架

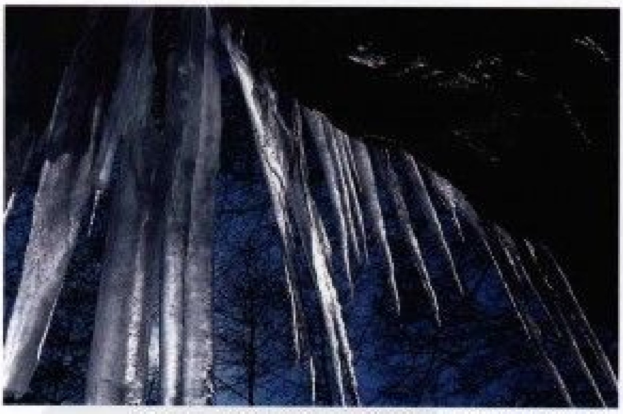
选择拍摄角度 拍摄角度是决定冰柱样貌的关键

从正下方拍摄时

表现出如同针山般的锐利感

躺在冰柱正下方的地面上，以朝着正上方的角度拍摄。画面透出一股冰柱会掉下来的恐怖感。
Nikon F5 AF 18~35mm F3.5-4.5 矩阵测光 光圈优先自动 F16（+2/3 补偿）RVP100F 偏光镜 手持拍摄

以仰角拍摄时



表现从岩壁上垂挂下来的冰柱的临场感

从岩壁的下方以仰望的角度拍摄，拍摄时尽可能接近冰柱，等太阳被遮住时，在逆光下进行拍摄。
PENTAX LX A 20mm F2.8 中央重点测光 光圈优先自动 F16（+2/3 补偿）RVP 偏光镜 手持拍摄

冰 请注意

拍摄重点

1 前景与平面的冰重叠时，要将焦点对准在两者中间，并缩小光圈拍摄。

2 通过偏光镜和负补偿来强调薄冰上产生的如彩虹般的色彩。

3 拍摄冰柱时，以在旁边仰望的角度拍摄，更能表现其迫力。

选择拍摄角度，表现各种姿态的冰柱

相对于水面上冻结的水平冰面，冰柱是垂直方向形成的，所以拍摄冰柱还可以从侧面拍摄，充分利用这个优点，就可以拍出充满临场感的冰柱。

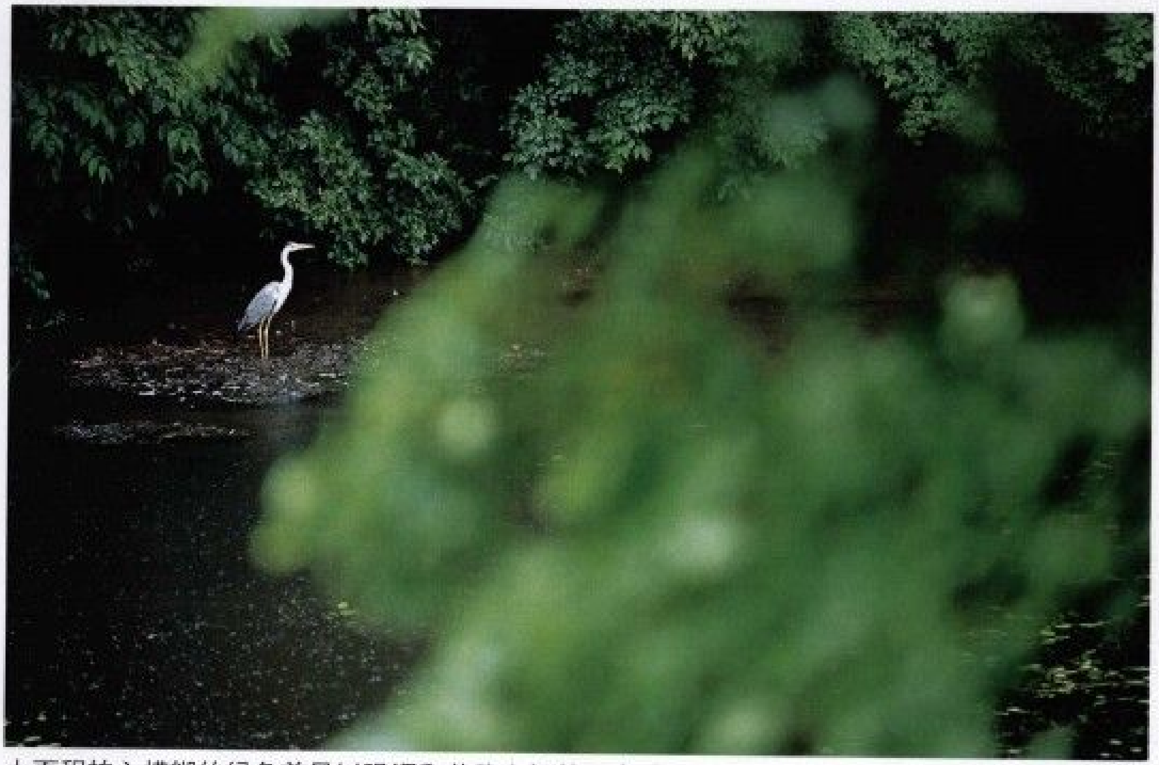
比起远距离的水平方向拍摄，不如采取近距离仰望的拍摄方式，这样更能拍出冰柱的动感。特别是在正下方用广角镜拍摄能使画面富有远近感，拍出具有迫力的作品。

虽然天气寒冷时冰柱一时不会融化，但天气稍微转暖，冰柱就会融化，很容易掉下来，所以在冰柱正下方拍摄时，请戴上安全帽，注意安全。

鸟·昆虫

通过模糊前景表现距离感：以虫的视线表现临场感

作品赏析▸▸▸ 【孤独】表现苍鹭伫立在雨中的孤独感



大面积拍入模糊的绿色前景以强调和苍鹭之间的距离感

刚刚进入梅雨季节，沼泽中有只苍鹭正在休息。将苍鹭拍得很小，并配置了大片的模糊前景，从而表现伫立在远方的苍鹭的存在感。由于光圈是全开的，所以必须将焦点对准在苍鹭身上。

Nikon F5 AF-S 80−200mm F2.8 矩阵测光 光圈优先自动 F2.8 RVP100F 偏光镜 三脚架 6 月下旬 福岛县里磐梯·曲沢沼

◂拍摄时没有模糊前景

虽然表现出了与大海之间的立体感，但与海鸬鹚之间的距离感没有体现

在朝阳的照射下，海面闪烁着太阳的光辉，以此为背景拍摄停在礁石上的海鸬鹚。在海浪被击碎的瞬间按下快门，摄影者和海鸬鹚之间的距离感没有体现出来。

Canon New F-1 FD 300mm F2.8 中央重点测光 手动光圈 F4 1/250 秒 独脚架

北中流 作品的表现意图和拍摄技巧！ 活用模糊的前景 Point

拍摄鸟类的特写画面时，需要600mm等级的超长焦镜头。如果没有这种器材，那么我建议将鸟类作为风景中的点缀物来拍摄。这样只要有80~200mm等级的长焦变焦镜就够用了。这幅作品试着用苍鹭伫立在雨中的孤独感来衬托出梅雨季节氤氲的气氛，在画面中加入绿色的模糊前景可以增添空间的延伸感，使苍鹭看起来距离很远。将光圈全开，可以用较快的快门速度来拍摄。

作品赏析▸▸▸ 【生存力】拍摄蝴蝶补充矿物质的模样

将身体贴近地面，以低得不能再低的姿势拍摄

在野外发现了蝴蝶中以动作迅速著称的红蛱蝶。它正停留在地面上一动不动，所以我将身体贴近地面，慢慢向前匍匐前进，透过取景器仔细观察了一下，发现它正在舔石头的表面。
Canon New F-1 FD MACRO 100mm F4 中央重点测光 手动 光圈 F4 1/250 秒 RVP 手持拍摄
8 月上旬 栃木县那须町·大沢

以俯瞰的角度拍摄▸

蝴蝶栩栩如生的临场感锐减

贴近地面拍摄后，再起身从上方拍摄，只是这样的照片缺乏临场感，不会给人留下深刻的印象。
Canon New F-1 FD MACRO 100mm F4 中央重点测光 手动
光圈 F4 1/250 秒 RVP 手持拍摄

Point

北中流

作品的表现意图和拍摄技巧！

以昆虫的视线来拍摄

拍摄昆虫一定要使用微距镜，特别是100mm等级的微距镜使用起来最方便。在保持一定距离的情况下还可以拍摄特写。拍摄脚边的昆虫时，大家都会倾向于以俯瞰的角度拍摄，但这样拍出来的作品多半缺乏临场感。如果采取和昆虫同等高度的视线来拍摄，就能真实地呈现昆虫的表情和动作了。此外，从旁边拍摄时，即使将光圈开大也能拍下翅膀的模样和动作。

选择能巧妙利用背景的镜头以及能拍下飞翔模样的快门速度

各种镜头的不同成像

较广的视角连背景也能拍入

300mm时

虽然从远处拍摄，但没有拍入风景

以长焦镜头拍摄在湖畔休息的天鹅。从远处拍摄的缺点就是不能表现风景的魅力。

Canon New F-1 FD 300mm F2.8 中央重点测光 手动 光圈 F2.8 1/250 秒 RVP 独脚架

24mm时

虽然很接近海鸥，但也拍入了广阔的背景

海鸥伫立在游艇上。拉近与海鸥之间的距离，这样不但能把海鸥拍大，还能拍入雄伟广阔的背景。

Nikon F5 AF-S 28~70mm F2.8 矩阵测光 光圈优先自动 F11 RVP 手持拍摄

1/500秒时

拍摄下飞翔的模样

天鹅排成队列从天空中飞过，为了将飞翔的动作清晰地拍摄下来，以1/500秒的高速快门进行拍摄。

Canon New F-1 FD 300mm F2.8 中央重点测光 手动 光圈 F4 1/500 秒 RVP 手持拍摄

能拍下飞翔模样的快门速度

以飞鸟横穿过画面的速度为标准，利用高速快门拍摄

1/125秒追踪拍摄时

注视取景器，追踪拍摄

注视取景器来追踪拍摄一群海鸬鹚，因为背景有流动性，所以提高了飞翔的动感。

Cannon New F-1 FD 300mm F2.8 中央重点测光 手动 光圈 F5.6 1/125 秒 RVP 独脚架

请注意

鸟·昆虫 拍摄重点

1. 从旁边靠近时，要尽量接近拍摄对象，并以广角镜头拍摄，这样才能拍入背后的风景。
2. 拍摄飞翔中的鸟类需要用300mm以上的长焦镜头，并利用连续自动对焦功能。
3. 如果要清晰地拍下鸟儿的飞翔模样，至少要用1/500秒的快门速度，追踪拍摄要用1/125秒的快门速度。

近距离拍摄要用广角镜，拍摄鸟儿飞翔最好用追踪拍摄的方式

在近距离拍摄鸟类或昆虫时，比起长焦镜头，广角镜头更能拍入广阔的背景，这样就能拍出更具风味的作品。接近鸟类很困难，相比之下，接近昆虫相对比较容易，只是昆虫体积太小，所以即使是使用同样焦距的广角镜，更近距离的拍摄效果会更好。

此外，拍摄正在飞翔的鸟类时，如果想呈现出其飞翔的姿态，并要将鸟类拍大，就要使用300mm以上的长焦镜头，再配合1/500秒左右的快门速度来拍摄。拍摄飞翔的鸟类时，对焦会比较困难，不过如果是拍摄一群飞翔的鸟，使用相机的自动对焦的追焦功能即可。

如果您已经习惯了长焦摄影，那么就可以试着进行追踪摄影，用这种方法拍摄鸟类的横向飞行很有效果。拍摄时要注视取景器，追踪其飞翔的姿态，然后以1/125秒的快门速度来连拍。稍微模糊背景可提高鸟儿飞翔的临场感。

三脚架、手持拍摄技巧及摄影的乐趣大公开

摄影之前与之后

Chapter 3

Part.1
信息收集和器材准备

Part.2
三脚架的选择和使用方法

Part.3
钻研手持拍摄

Part.4
命名技巧

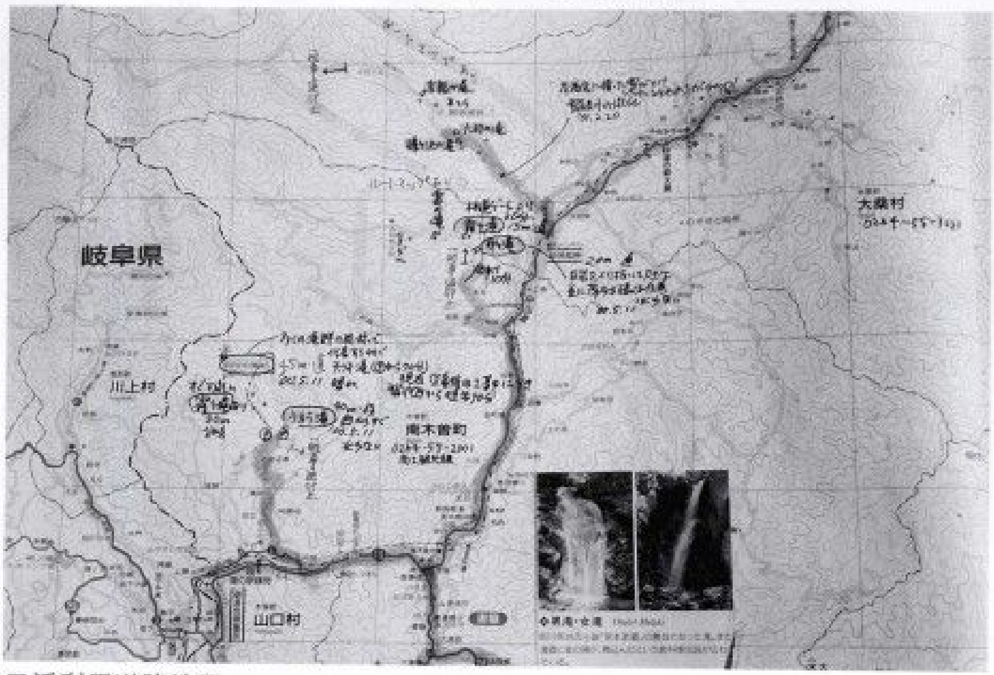
Part.5
正片的整理与保存

从出发前收集信息开始，拍摄活动就已经展开。确认去往目的地的路线、天气状况以及樱花和枫叶的生长情况等信息的收集在很大程度上会影响到拍摄。此外，三脚架的使用方法和手持拍摄的技巧对现场拍摄也会有所帮助。拍摄后的照片命名和正片整理也是摄影活动中不可或缺的。下面将向大家讲解相关的内容。

PDG

拍摄前的信息收集工作对现场的实际拍摄很有帮助

制作属于自己的拍摄地图



灵活利用道路地图

不仅要记载从当地获取的拍摄信息，还要记载道路信息，在去过的路上做上标记，还可以将观光手册上可作参考的照片贴在地图的空白处。此外如果有拍摄地周边的详细地图，可以附在资料后面，并将它的范围在道路地图上用圆圈标注出来。

相当有用的观光旅游手册

将从办事处拿到的拍摄地地图和观光手册放在道路地图最后一页上附带的袋子里，如果有详细的地图，可以将其范围在道路地图上标注出来，以备不时之需。

覆盖日本全国的七大公路地图

昭文社出版的MAPPLE系列地图版型较大，是架车拍摄的宝贵资料，在每本的最后还记载着高速公路的收费金额和渡轮时间表的信息，甚至连各市镇村公务所的联络电话都有详细记载。

从收集信息开始，拍摄活动就已经展开了

摄影的乐趣在于拍什么，以及怎样拍。针对拍什么，只要掌握一定程度的信息，就可以制定一个内容丰富的摄影计划。那么如何获取目的地及其周边的拍摄信息呢？下面就来详细介绍一下。

最容易收集到的就是道路地图和登山地图上记载的信息。这些地图上一般都会标明有樱花、枫叶、瀑布、湿地的地方，甚至连能看到高山植物的地方也有记载。但只收集这些简单的信息，是无法得知最佳拍摄时期的。

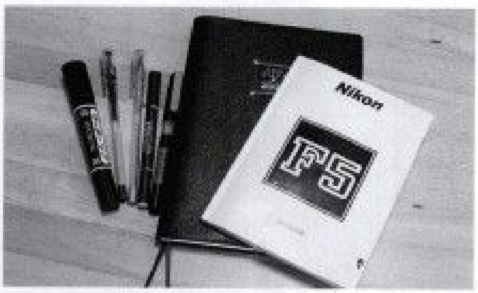
最有帮助的是当地市公所提供的信息。除了能打电话去询问有关事宜外，如果提出请求，相关单位还会给您寄来观光手册等，不过需要您来负担邮资。将这些信息标注在经常使用的道路地图上就能制作出属于您自己的拍摄地图了。

而对于想更简单地获取拍摄信息的人来说，也可以购买市面上拍摄地指南之类的书籍。

出发前需备齐的物品

如果想知道大自然的信息，登山地图最好用

全国具有代表性的山岳都有各自的登山地图（比例约为一比五万分之一）。这上面不仅记载了湿地和瀑布信息，连眺望地点和高山植物的信息也收录其中，可以和道路地图搭配使用。

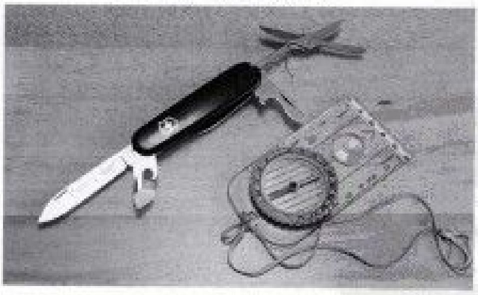


笔记用具和相机的操作说明书

除了笔记本、圆珠笔、可在地图上作标记的麦克笔和在底片上写拍摄日期的油性笔之外，我还会随身携带相机的操作说明书。

指南针和军用小刀

带上指南针不仅可以确认日出的方向，在山上迷路时也能用得上。此外随身携带一把附有开罐器、剪刀、螺丝起子等工具的军用小刀，在户外活动中会有很大帮助。



摄影时不可缺少的小东西

使用三脚架拍摄时快门线是必不可少的，还要带上电池以备不时之需。此外还要准备清洁相机以及镜头时使用的鹿皮、气吹和镜头笔。

拍摄时需携带的配件和便利用品

在使用三脚架进行风景拍摄时，为了防止按快门时相机出现晃动，一定要带上快门线。

在任何时候都不能忘记的是备用电池。如果是老式的机械式相机自另当别论，但如果使用的是现代的数码相机，电池是必不可少的。即使是全新的电池，如果在晨昏等低气温下进行拍摄，其电力损耗是非常迅速的。

此外，不要忘了带上记录工具和相机的使用说明书。记录工具除了可以记录下当地的信息和日记外，还可以用来在底片壳上写下拍摄日期。如果写上了拍摄日期，在冲洗时还可以让冲洗店的人注明底片的拍摄日期。如果您使用的是操作比较复杂的相机，带上使用说明书也是很重要的。

最后需要随身携带的方便用品就是指南针和军用小刀，指南针不但可以用来确定方位，附带了标尺和放大镜的指南针还可以用来查看地图。由于军用小刀上可附有开罐器、剪刀、螺丝起子等工具，可根据自己的需要选择款式。

根据拍摄方式选择并使用三脚架

选择适合拍摄大自然、风景的三脚架

三维云台

适合拍摄自然风景时构图严谨的人

这样的云台除了可以上下左右旋转外，还可以水平方向旋转，只要手握把手就能改变相机的方向，即使是使用较重的长焦镜头来构图，操作起来也比较省力。还有，只要将上下左右两个方向的螺丝给松开，就可以用来拍摄野鸟。

球形云台

小巧轻便，非常适合登山等野外拍摄

将三维云台的把手改为旋转的螺丝，一般来说只要转动一颗螺丝就能将云台朝各个方向转动。这种云台体积不大，很适合在野外拍摄时使用，但操作时必须同时移动相机。

按照拍摄方式区分使用三脚架

从左边开始分别是比较轻的碳纤维4段、碳纤维3段和大型的铝制3段三脚架。在野外拍摄时可使用碳纤维的三脚架，而在车旁或望远拍摄时可使用大型的三脚架。放在最前面的是独脚架。

正确选择三脚架的 3 大重点

1. 在平地上支起三脚架，云台能够达到自己视线的高度是最理想的。
2. 如果是碳纤维3段三脚架，最好搭配使用三维云台。如果主要是在登山时拍摄，则推荐使用4段三脚架，并搭配使用球形云台。
3. 如果将可以上下移动云台的中柱拿掉，低角度拍摄时就能发挥威力。

比眼睛高度再低一点比较容易取景

一般来说，把相机安置在比眼睛高度低一个头的位置上，不但看取景器比较方便，操作起来也很容易。

根据拍摄方式选择三脚架

对于风景摄影来说，三脚架是必不可少的，但不是每次都能在平坦的地面上拍摄，有时候我们得在倾斜的地面上拍摄，这样三脚架的摆放位置就要比自己站的位置低。如果三脚架太低，相机操作起来会很困难，所以在选择三脚架时要选全高能到达自己眼睛的三脚架。

此外，根据自己的拍摄方式选择三脚架也很重要，现在市面上的碳纤维三脚架比较受欢迎，它比早期的铝制品轻盈，携带起来更方便。三脚架可分为3段和4段两种，如果经常在车旁拍摄，可以选择较为稳重的铝制3段三脚架。如果经常步行拍摄，则推荐使用碳纤维三脚架。3段三脚架虽然比4段三脚架的安装时间要短一点，但折叠后比较占空间。要选择机动性好的三脚架还是携带方便的三脚架就要看自己的拍摄方式了，此外还要根据自己的拍摄方式选择适合的云台。

对于近距离拍摄花的人，推荐使用能低角度拍摄且中柱能分开的三脚架。这种款式的三脚架在近距离拍摄小花时能发挥出威力。

低角度拍摄也相当方便的工具

选择中柱可以拿掉，脚管能分得很大的三脚架

如果是脚管能分得很开，并且移动云台的中柱可以拿掉的三脚架，就可以进行低角度的拍摄。如果再装上一个直角取景器，就可以很轻松地进行拍摄了。

直角取景器使低角度拍摄更轻松

将直角取景器装到相机的接目镜上，就可以将观看角度改变90°，直角取景器不仅在低角度拍摄中，在从正上方取景时也能发挥出威力，是拍摄花草时的必备用品。

许多花都需要低角度拍摄

春天在斜坡上盛开着楚楚动人的山慈姑。将三脚架全开架设在斜坡下方，然后从取景器中观察山慈菇的模样。为了拍出春天特有的柔和气氛，将光圈全开，使用虚化背景的手法来拍摄。

Nikon F5 AF-S 24~120mm F3.5-5.6 矩阵测光 光圈优先自动 F4.5（+2/3 补偿）RVP 三脚架 4 月下旬 山形县大藏村·泷之沢

掌握云台的基本操作

1 将三脚架座装在云台上

将云台的螺丝插入到三脚架座的螺丝孔上，然后将螺丝拧紧，再按下云台的锁定装置来牢牢地固定住云台。

2 使用双手操作云台

用右手握住第2把手来操作，调整水平方向。用左手操作第1把手，微调上下左右的方向。

掌握三脚架的基本操作

将三脚架支起前一定先要决定好相机的位置。如果先支起三脚架，将相机架在和眼睛水平的高度后又发现低一点的位置更好，再缩短三脚架，这样会浪费很多时间。

因此先寻找理想的相机位置，根据这个位置来支起三脚架，然后再固定相机。将云台的螺丝插到相机和三脚架座的螺丝孔中，牢牢固定。

最后从取景器中观察拍摄对象，使用三维云台时，只要操作两只把手就可以略微调整相机方向了。先用右边的第2把手调整相机的水平方向，再用前面的第1把手和水平旋转螺栓来调整上下和左右方向。

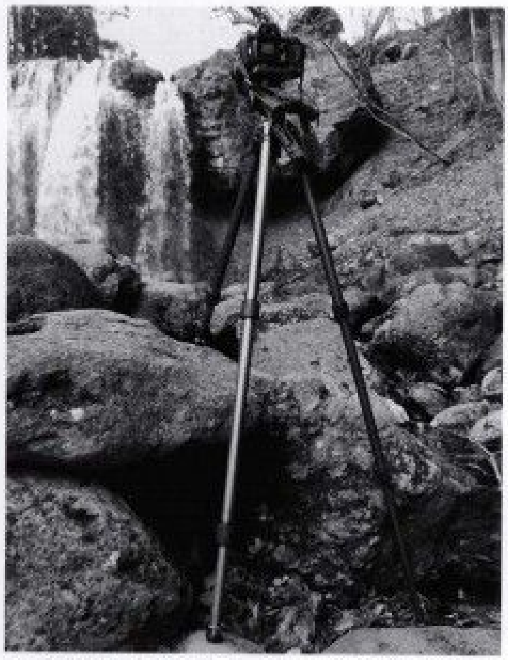
如果将三脚架架在较低的位置时，不要拉出最下端的脚管，可通过调整上面和中间的脚管来增加稳定性。如果脚底有积水或稀泥，可视其深度相应地拉出最下端的脚管来架设，但要注意防止水和泥沙进入脚管内。

为了尽量控制相机的晃动，请使用反光镜预升

如果使用Nikon F6相机，可以将进片模式转盘设定在反光镜预升位置。按下快门按钮时反光镜会弹起并锁定曝光值，再次按下快门按钮会释放快门帘。

使用三脚架拍摄时，用快门线来操作快门

即使是使用三脚架，如果快门速度很慢，直接用手指按快门也会使相机晃动，很难拍到清晰的影像，所以一定要养成使用快门线来按下快门的习惯。



如果地面凹凸不平，可灵活调整脚管的长度

并不是每次拍摄都能在平坦的地面上进行，要是地面凹凸不平，可以灵活调整各个脚管的长度，使三脚架架得更稳，这样比较不容易引起相机的震动。

竖幅拍摄时的注意事项

如果是标准变焦镜头，就可以直接将机身锁在云台上，竖幅拍摄时只要将云台朝垂直方向转动即可。如果是长焦镜头等附有三脚架座的镜头，则不需要移动云台，只要松开三脚架座，然后旋转相机，转到竖幅拍摄的位置，再将三脚架座锁紧即可。

防止震动的技巧和灵活的使用方法

不论三脚架架得多么稳固，如果直接用手去按快门，还是会造成相机的些许震动，所以一定要养成使用快门线的习惯。

在以长焦变焦镜头的长焦端拍摄或竖幅拍摄时，也很容易因为反光镜的弹起而造成相机的震动。此时，如果相机有反光镜预升功能，请使用此功能。在将相机竖着摆放的时候，如果是附有三脚架座的长焦变焦镜，可在三脚架座中将相机转为竖幅的状态，这样会比较稳定，防止相机震动。

如果是在凹凸不平的岩石地面拍摄，可以调整各个脚管的长度，使三脚架的重心处于中心位置。如果不这样做，不仅相机容易震动，三脚架还有翻倒的危险。

此外，由于三脚架的构造简单，如果局限于旧有做法，摄影范围就会大受限制。比如说使用三维云台时，如果要朝正上方拍摄，按传统方法来固定相机是做不到的，但是只要将相机反方向安装在云台上，就可以轻松地朝正上方拍摄了。就像这样，只要稍微动一下脑子，三脚架也能发挥无限的潜能。

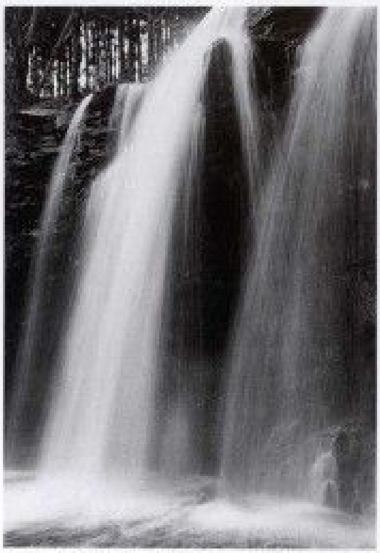
善用手持拍摄方法能增添风景拍摄的乐趣

稳定身体后用广角镜头拍摄

拍摄天空中雄伟广阔的云彩

虽然是黄昏时刻，但风景仍很明亮，所以决定用手持拍摄的方法，让天空和云彩占据画面的大部分，地面只占一小部分。

Nikon F6 AF-S VR 24~120mm F3.5-5.6 矩阵测光 光圈优先自动 F8 RVP100F 手持拍摄



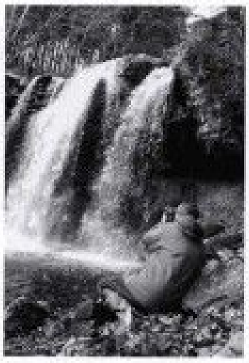
使用防抖镜头和1/2秒快门速度来拍摄

虽然是防抖镜头，但还是担心1/2秒是不是太慢了，不过拍出来一看，不但瀑布流水的美丽轨迹被拍摄下来了，岩石也很清晰。

Nikon F6 AF-S VR 24~120mm F3.5-5.6 矩阵测光 快门速度优先自动 1/2 秒 RVP100F 手持拍摄

利用人工建筑物来使身体稳定

由于使用的是广角镜，而且要拍摄远方的风景，所以将两肘抵在牧场的栅栏上，手持相机拍摄。如果要使用三脚架，可能会错失拍摄的最佳时机。



从瀑布下方，以仰望的角度来拍摄

将身体紧靠在瀑布旁的岩石上，手持相机拍摄。将身体稳定好后，如果是使用防抖镜头的广角端拍摄，也可以用较慢的快门速度。

躺在斜坡上，手持拍摄

躺在山毛榉大树旁边的斜坡上，以仰望的角度进行拍摄。头部紧靠在地面上，使用广角镜头，并将相机放在脸上以求更加稳定。

用手持拍摄的方式来表现山毛榉树的遒劲感

虽然是冬天的树叶落光的山毛榉树，但它光秃秃的枝干给人一种遒劲和力量感，用横幅构图拍下了这幅景象。

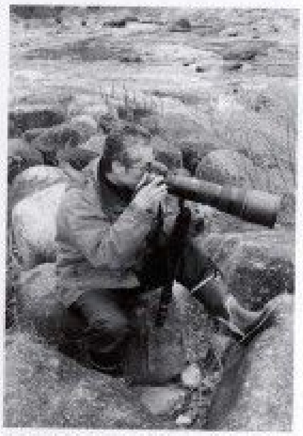
Nikon F6 AF-S VR 24~120mm F3.5-5.6 矩阵测光 光圈优先自动 F11 RVP100F 手持拍摄

如果使用广角镜头，请积极选择手持的拍摄方式

拍摄风景时，很多人都会倾向选择使用三脚架，但是在使用广角镜头拍摄远方的风景时，如果光线充足，可以积极地采取手持拍摄的方法。

因为广角镜的景深较深，所以如果是拍摄远方的景色就没有必要将光圈缩得太小。因此在天气晴朗的时候，即使是使用偏光镜，在胶片感光度为ISO100的情况下，多半还是能以1/60秒以上的快门速度拍摄的。如果是拍摄雄伟壮阔的天空风景，就无需依赖三脚架，可以享受用手拍摄的乐趣。

不仅仅是拍摄的远近，如果拍摄的角度很大胆，用三脚架无法架设的时候，也可使用广角镜手持拍摄。使用带有震动修正功能的防抖镜头时，即使在1/2秒的快门速度下，拍出的照片也不会模糊。当然先习惯手持拍摄是很重要的，不过更重要的是了解自己手持拍摄的安全快门速度，一般来说是镜头焦距的倒数（28mm的话约为1/30秒）。



如果有独脚架，拍摄的范围就会变广
在溪流旁的乱石堆中使用独脚架来望远拍摄。如果不习惯使用独脚架，觉得不太稳，由于它只会左右晃动，不会上下晃动，所以只要稳住身子，就能减少震动，并且不会感到相机的沉重。

拍摄水流呈现动感的一瞬间
拍下水花激起的急流。如果使用独脚架，可以在瞬间完成构图的微调。
Nikon F6 AF-S VR 200–400mm F4 矩阵测光 快门优先自动 1/250 秒 RVP100F 独脚架

将下蹲后的膝盖作独脚架进行望远拍摄
将膝盖立起后，把望远镜的三脚架座靠在膝盖上，右手握住机身，左手支撑着镜头前端。

Check Point

利用防手震功能！

Nikon的VR系列能使用比手持拍摄安全快门还要低三级的快门速度。一般来说，以400mm的焦距来手持拍摄时，必须使用1/400秒以上的快门速度，但只要开启VR功能，即使用1/50秒的快门速度也不成问题。如果有独脚架，还能使用更慢的快门速度来拍摄，而不会出现失焦问题。

用长焦镜头对枯萎的花朵和茎的造型美进行特写拍摄
在溪流一旁仍残留着具有美丽形状的枯萎花朵，以它的形状为中心，利用望远镜端的400mm来拍摄，虚化了背景的流水。
Nikon F6 AF-S VR 200–400mm F4 矩阵测光 光圈优先自动 F4 RVP100F 手持拍摄

巧妙利用独脚架可以增加望远拍摄的乐趣

在望远拍摄中，巧妙地利用独脚架可以使摄影的乐趣倍增。因为长焦镜头很重，如果用手拿就太辛苦了，但如果使用独脚架来支撑长焦镜头和机身，就不会感到相机的沉重，这样就能轻松地进行拍摄。如果相机附有三脚架座，可把单脚架装在三脚架座上，如此一来便可以使镜头和机身取得平衡，更方便使用。

独脚架和三脚架不同的是，只要手一松开它就会倒下。所以要和使用广角镜头时一样，一定要稳住身体。使用独脚架，相机不会上下晃动，不过会前后晃动，如果能控制住这种水平方向的晃动，即使使用300mm的镜头也能用1/60秒左右的快门速度拍摄。

如果使用带有防抖功能的镜头，别说是1/60秒，即使是用1/8秒的快门速度也不会失焦，不过这也与拍摄的熟练度有关。使用独脚架时，不一定要站立拍摄，坐下来拍摄会让身体更稳定，这也是拍摄的技巧之一。如果没有独脚架，可以把长焦镜头的三脚架座放在膝盖上，这样也能有效地防止震动。

稳住微距镜头的技巧

以俯瞰的角度拍下蘑菇的模样

由于当时光线不足，所以就利用散景来构成简单的画面，将光圈全部打开，进行手持拍摄，屏住呼吸按下快门。

拍摄脚边的蘑菇

对生长在枯木上的蘑菇进行微距特写，手动对焦，然后再通过前后移动相机来完全合焦。

贴近地面拍摄积水处的落叶

身体贴在水坑的旁边，将两肘固定在地面上，采用手动对焦，为了不使相机震动，左手要支撑住相机。

Check Point

用两手握住相机

右手紧握把手部分，左手支撑机身底部，这是手持拍摄的基本姿势，用高速快门拍摄时，一般都可以采用手持的拍摄方式，但问题就出在不能使用高速快门的时候，而且近距离拍摄时，放大倍率越高越容易震动，此时可将右手小指根部靠在左手的无名指和小指上，这样可以有效地减少震动。

将漂浮在积水处的一片落叶拍得更耐人寻味

一片小小的落叶漂浮在水面上，将焦点对准在落叶上，此时如果采取水平方向拍摄的话，背景会变得更模糊。

Nikon F6 AF MICRO 60mm F2.8 矩阵测光 光圈优先自动 F2.8 RVP100F 手持拍摄

近距离拍摄更能随心所欲

近距离拍摄又称为微距拍摄。因为要将身体靠近拍摄对象，距离非常近，所以可以使用各种角度进行拍摄。而且也不用受三脚架限制，可以自由地手持相机进行轻松的拍摄。

如果想用手持方式近距离拍摄，就要选择50mm~60mm或100mm等级的微距镜头。要是焦距更长又没有独脚架，在光圈全开时就很难拍摄了。在近距离拍摄时不仅要两手紧紧握住相机，还要注意让身体稳定。将身体贴近地面，两肘固定住是最为稳定的拍摄方式。如果需要严格的对焦，就要放弃自动对焦进行手动对焦，然后通过前后移动相机，使焦点完全对准拍摄对象。

此外，在天气晴朗时要多在逆光下拍摄，可以利用圆形的光线虚化背景。如果光量增大，手持拍摄也更加容易，拍出的画面也更令人满意。此时如果以光圈全开来拍摄，虚化背景后的光线便会呈现出美丽的圆形。将光圈缩小后，由于受到光圈叶片的影响，虚化背景会变成六角形或是八角形的。

赋予作品名称才能体现作品价值

标题

雨滴模样

真实表现雨滴的模样

雨水打在秋末的枫叶上，利用虚化背景来柔和地呈现出挂在树枝上的雨滴，将这幅作品直接命名为“雨滴模样”，贴切地表达了画面中的景色。

Nikon F5 AF-S 80~200mm F2.8 矩阵测光 光圈优先自动 F2.8（+1/3 补偿）RVP 独脚架 11 月中旬 栃木县那须町·大沢

标题

暴风雨的余韵

以标题和画面暗示不久前的情景

春天的低气压经过后的第二天，云层经过的山棱上出现极富动感的树冰，拍摄下被冰包裹的树木，并命名为“暴风雨的余韵”，让人真切地感受到已经远离的暴风雨。

PENTAX LX A 20mm F2.8 中央重点测光 光圈优先自动 F11（+1 补偿）RVP 偏光镜 手持拍摄 4 月上旬 栃木县那须町·日之出平

为什么需要命名？

无论拍摄出多么漂亮的风景照片，都要赋予它合适的名称，这样才能将照片的美表现得更彻底。作品的名称可以将拍摄者在拍摄这幅照片时的感受和拍摄意图直接传达给第三者，这正是命名的意义所在。所以有人说标题是照片的脸。

给照片命名最重要的是表明拍摄者的拍摄动机，即为什么要拍这张照片，换言之就是拍摄者在按下快门时是被风景的哪一面所吸引？或者拍摄者想要怎样表现这个画面？搞清楚这些，命名就不成难事了。

标题的种类和注意事项

照片不能直接传达的内容可由拍摄者的命名来补足，通过标题可以向第三者传达拍摄者的想法，所以说标题的作用是不可忽视的。

命名的方法有很多，大致可以分为以下三种。

标题

无风

周边的环境也得以呈现出来

在夏季的清晨拍摄云海和太阳，构图时注意将天空大面积地收入画面，“无风”这个标题，甚至能让人联想到云海所产生的大气的模样。

PENTAX LX A 20mm F2.8 中央重点测光 光圈优先自动 F11（+1 1/3 补偿）RVP 偏光镜 手持拍摄 7月下旬 栃木县那须町·峰之茶屋

作品拍摄后命名的3大重点

1 带着明确的表现意图来拍摄，在命名时就会很轻松。

2 标题是作品的脸，要体现拍摄者的意志。

3 要间接地表现作品的内在特质。

标题

暖意

通过冰块消融的造型表现植物的体温

结成冰块的残雪正在融化，岩高兰正从冰块下方探出头来，近距离拍摄冰块融化的美丽造型。冰块仿佛是被岩高兰的体温所融化的，故将此作品命名为“暖意”。

PENTAX LX A MACRO 100mm F2.8 中央重点测光 光圈优先自动 F22（-2/3 补偿）RVP 偏光镜 三脚架 4月下旬 栃木县那须町·牛首

① 直接表现。左页上方的作品“雨滴模样”就属于这种方法。在拍摄者通过镜头直接表现拍摄对象时可以使用这种命名方法，这种方法比较简单，但没有个性，所以要避免拍摄樱花就不假思索地命名为“樱花”的情况。就算是直接表现，也要稍微动一下脑筋。

② 间接表现。间接地形容拍摄对象的状况和表情。左页下方的作品“暴风雨的余韵”和本页上方的作品“无风”均使用此方法。比起直接表现，这种命名方式更富于诗意和关联性，能大幅度地提高作品的趣味性。不过命名时需要注意的是，不要过度发挥，如果超出画面所要表现的内容就是画蛇添足了。

③ 感性表现。上述两种命名方式都是根据拍摄对象的表面特征来命名的，而感性表现是根据拍摄对象的内在特质来命名，如本页下方的“暖意”便是采用这种命名方式。这种方式用来表现内在蕴含的生命力是最合适不过的了。它能使画面效果增色两到三倍。

希望大家能在理解上述命名方式的基础上，充分运用这几种方式为自己的作品取上合适的名字。

妥善整理作品才能善加利用。整理方法大公开！

在高2.3米、宽3.6米的书架上放着约7万张正片

我将拍摄对象分为35类，按类别分别放入A4尺寸的文件夹中，总共约有250箱。这样，当出版社征求作品时就能迅速应对，而且光是看着这个架子，脑海里就能涌现出丰富的构思。

Check Point

备齐整理正片用的小工具！

检查正片需要的工具有灯箱、检像镜（5.5倍和8倍）、纸卷蜡笔（油性铅笔）；剪裁正片需要的工具有剪刀、底片护套、纸质片夹；收纳正片需要的工具有正片保存页、正片保存夹和笔记本等。此外，在整理贵重的正片时最好戴上手套。

将书架上的作品信息登记在笔记本上

以前仅是将作品分类整理好，要使用的时候还是很难找到。现在我按拍摄时间和拍摄场所记录下放置这些正片的箱子号码和张数，只要查看这个本子，拍摄的时间、地点及对象就会一目了然。

因为都是一些很珍贵的作品，所以要带着感情去整理

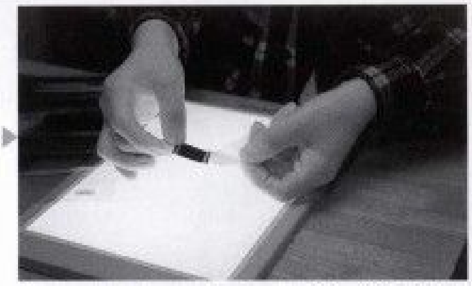
无论是拍了多少张满意的照片，如果没有好好整理，想要用的时候就会找不到，这会给人带来很多麻烦。我想每个人都有自己的整理方法，现在向大家介绍我长年以来整理正片的方法。

首先要备齐整理正片的小工具。整理的第一个阶段是检查正片。由于要挑选满意的作品，所以一定要严格检查作品是否失焦，这就要用到8~10倍的检像镜。

第二阶段是裁切正片。用剪刀将标有标记的正片给剪切下来，这时要注意不要切到画面。然后将正片套上保护套，并放入片夹中。便宜的纸质片夹还可以在上面写字，使用起来很方便。

第三阶段是收放起来。在各个片夹上标上号码，并登记在笔记本中（利用电脑管理也可以）。然后将它们按类别放到书架的各个收藏箱中，这样就算大功告成了，具体过程可参考右页。

整理作品的步骤

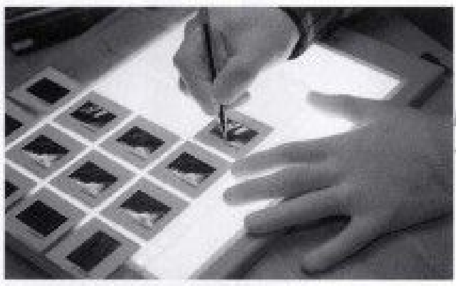


1 挑选出喜欢的正片，并用剪刀剪下来

精心挑选喜欢的作品，用蜡笔在正片袋上标记出来，选择完毕后，再用剪刀剪下作了标记的正片。这些作业都要在灯箱上进行操作。

2 给每张正片都套上保护套，再放入片夹中

剪下来的每一张正片都要套上底片保护套。将正片的背面（乳剂面）放在乳白色的那面上，然后剪下尺寸合适的保护套来套上。接下来将装入保护套的正片放入片夹中。



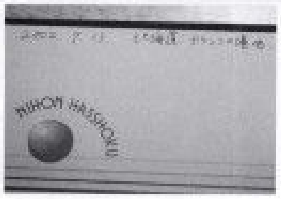
3 在笔记本上记录下片夹上标示的编号

按拍摄时间给片夹编号，如2005年2月24日的第三个地点拍摄就设置编号为050224-3，然后在号码后写上拍摄地点、收藏夹号码以及张数。

4 按照保存页分类放入收藏夹，再放到书架上

按拍摄对象分别将各保存页放入收藏箱（A4尺寸的资料夹）中，然后将收藏箱并排放在书架上。收藏箱上要明确地写上拍摄对象的名称和箱子的流水编号。

将余下的正片放回底片袋保存



1 根据拍摄日期将正片放回底片袋中，并在上面写上编号

将同一天拍摄的正片放在一起，然后将冲洗出来的正片放入冲片公司的纸袋内。除了要在纸袋正面写上拍摄日期外，还要写上当天较具代表性的拍摄地点。

2 将放在袋中的正片放入收藏箱进行保存

商店里一般都有塑料的小型衣服收纳箱出售，可以买来存放正片。排列时要按拍摄的时间进行排列，将最近拍摄的作品放在最前面。这样，只要拉开抽屉就能立刻找到照片的拍摄时间和地点，非常方便。

责任编辑／肖　辉
王家辉
林　杉
封面设计／刘洪涛

拍好风景照片的秘诀是什么？日本著名摄影家北中康文将在本书中为您一一阐释。书中在介绍摄影基本技术的基础上，归纳总结了拍好风景照片的7大诀窍，结合实地拍摄样张，详尽剖析了20种风景主题拍摄的专项技法、创作重点及注意事项，并就拍摄前的准备与拍摄后的整理工作进行了介绍。勤于磨炼自己的观察和捕捉能力，再以本书作为辅助，您定能拍出独具魅力、个性十足的风景佳作！

上架建议：摄影技法
ISBN 978-7-5006-7856-4
9 787500 678564 >
定价：48.00 元